

جولائی 2015

داستان

گادسترخوانے

پاک سوسائٹی

چاندرا ت کارومانوی حسن
مبارک بادیل کا شور مہندی کے ساتھ

بہ عید کا جوڑا ہے
بہی ہے ستاروں کی؟

خیر
حمید القطرکی روایت

یعنی

WWW.PAKSOCIETY.COM

عُمُودِ کَر

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

فہرست

مستقل سلسلہ

| | | |
|-----|--------------------------|----|
| 12 | اداریہ | 76 |
| 13 | آپ کی رائے | 78 |
| 28 | عید منائیں ڈالدا کے ساتھ | |
| 92 | ڈالدا ایڈوانٹری سروس | |
| 104 | غزل اس نے چھیڑی | 82 |
| 106 | شہر نامہ | 84 |
| 102 | افسانہ | |
| 108 | ریویوز | |
| 110 | ستاروں کی محفل | |

مختصر سلسلہ

عید پر پہنچے جھللاتے زین
کیوں ناستاروں سے کریں رتوں کا چناؤ

گہواری

اک ہنر ہے جسے جھٹکا چاہئے
فن تعمیر، انسانی ہنر، ہنر کا کمال

انوکھ اور دلچسپ

منشی منی شیف اسمیلی

میرٹا بچپن آؤن

اپنا ہوم ورک خود کریں

باغبانی

پانی کا درست استعمال

لائٹ، کیمرا، ایکشن

اداکارہ یحییٰ زیدی

ریستوران ریویو

پولولاؤنج (لاہور)

مختصر سلسلہ

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی
چاند رات کا رومانوی حسن
کھلتی چوڑیاں... عید کا سنگھار
یہ عید کا جوا ہے
موسم گرما کی عید ہے بال کیسے بنائیں؟
ٹیٹھی عید کے آتے آتے مٹھائی کی نئی ورائٹی آگئی
آج روز عید ہے (عید سروے)

یہ شیف ہمارے

شیف شمیرہ جلیل

کھانا صحت کا خزانہ

سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل
خربوزہ، تربوز موسم گرما میں قدرتی تخائف
چائیر نمک کتنا مضر کتنا مفید؟

صحت عامہ

آف یہ گرمی دانے
کھائیں صحت بخش غذائیں



سیر و سیاحت

| | | |
|----|----------------------------|-----|
| 96 | پرتگال کا شہر لزبن دیکھئے | |
| 98 | غاروں کی دنیا کے سیر سپاٹے | 100 |

ریسپیز

57

فروش پانی



44 فش ایوا کاؤ و سالا (Fish Avacodo Salsa)

45 چکن چلی کباب

46 کناز اسپیشل

47 وٹجیل کباب

ریسٹورنٹ اسپیشل

48 فش پیٹیز

49 چائینیز چین کیک

چین پاستا تارے

36

دانا



50

تندوری کوچی / سمبھارا

51

پزا باسکٹ

52

قیمہ مشربریانی

53

اسٹرایری فز / شاہی کڑائی

54

بیف اسٹراگنوف

55

گوشت کا بھرتہ / مشرومز، کارن اور کاجو کی کری

56

خاص سویاں

58

پلیٹ ہٹ بریڈ پڈنگ



35

عیدڑالی

37

پنٹی بھرے کباب

38

چکن تنہ پائی

39

کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

40

چکن کھاؤ سے

41

زکسی کباب

42

زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ

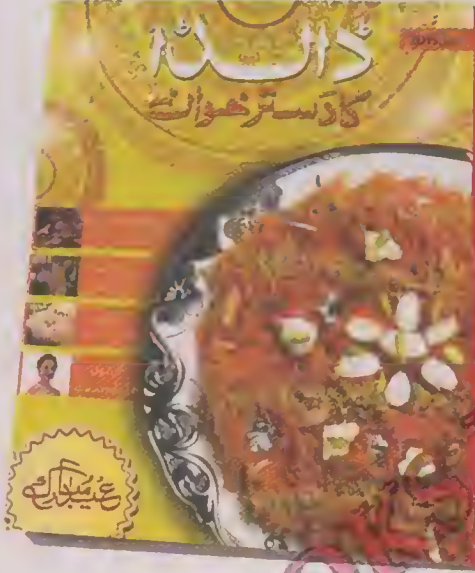
43

نوابی بریانی

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 53، جولائی 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



ڈالدا کا دسرخوان کی پہلی نم کی جانب سے دلی عید مبارک۔ عید اللہ جبرک تعالیٰ کا انعام کیا ہوا ہے۔ عید کے دن فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دسرخوان عطا فرمائے ہیں ایک عید اللہ اور دوسرا عید اللہ (سنن ابی داؤد)۔ رمضان المبارک کے پہلے مہینے کے روزے رکھنے کے بعد عید کا تہہ ہر مسلمان کے آگن میں اترتا ہے چنانچہ خوشیاں ہر گھر پر دستک دیتی ہیں۔ اللہ کا شکر بجالانے کے ساتھ ساتھ عید کا قرب اور دوستوں سے ملنے ملائے اور خوش رنگ دسرخوان سجاتے ہوئے عید کی ان خوشیوں میں تامل مزین و قارب اور دوستوں کو بھی شریک کرنا نہ بھولیں۔

اس عید کے خاص مضامین میں شامل ہیں دھنک رنگ سینے لباس، کبھی حادہ کبھی چوڑیاں بھی، اس کے ساتھ ساتھ محبت کے خزانوں سے لہے کھانوں کی تیاری میں برتنوں کی ملک اور بچوں کی چمک کا قصہ بھی، جو اس دن کا روحانی حسن بھی ہے، یہ سب آپ کا دل موہ لیں گے۔ جس طرح سے آپ بچوں کو عید دیا کرتے ہیں، اسی طرح آج ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے "ڈالدا کا دسرخوان" کی شکل میں عید وصول کیے اور عید کے دن کا خاص بلیو ترتیب دیجئے۔ یقیناً آپ کا پورا گھرانہ عید کے دھنک رنگوں سے لطف اندوز ہوگا۔

ڈالدا کا دسرخوان نے عید آپ کی اس خاص عید میں بھلی اور بڑوں کی پسند کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جو خوش رنگ خوش ذائقہ ترکیب شائع کی ہیں انہیں آراہئے خود بھی کھائیے اور دوسروں کی بھی مدامت کیجئے کہ یہ دن ہی میل ملاقات اور خوشیاں بانٹنے کا ہے۔ ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سرورق خاص سولیاں



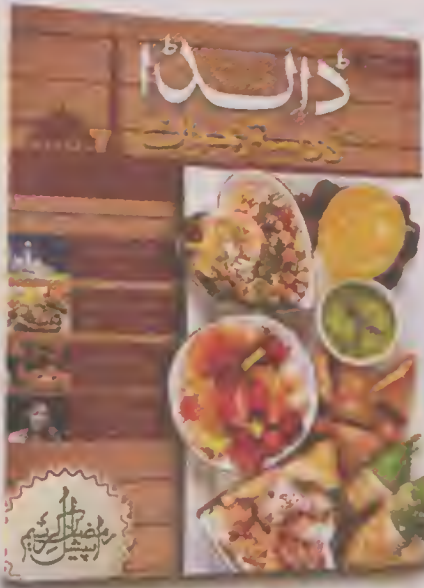
ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈسٹری بیوٹر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193
پیشہ
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈوائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990
ایڈوائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896
REVELATION INC.
2nd-210، سید علی شاہ، خیابان رومی
پلاک نمبر 5، راولپنڈی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسرخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسرخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف درزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسرخوان کے حقوق ہمارے جسر ڈسٹری بیوٹر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسرخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ذائقہ کادستر حوائط ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذائقہ ایڈیٹورز کی کا اپنے قارئین سے رشیدیوں، مای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے حلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہے ہیں، مثلاً

کی۔ ہمارا ایمان بھی تازہ ہوا اور ہمیں کھانوں سے حلق غذائی فوائد بھی پڑے جو طے آپ کے سال کی طباعت عمدہ ہوتی جا رہی ہے اسے برقرار رکھئے گا۔

سورجی پسند آیا

ماہ حرام کی مناسبت سے ڈیزائن کیا ہوا اور بہت پسند آیا۔ مضامین میں مذہبی نوعیت کی معلومات سے حرمین مہرجا صدر مہرجا، آیا ماہ میام پڑھنا اچھا لگا۔ ذائقہ کادستر حوائط ہمارا ایمان تازہ کر گیا۔ روزے کی فضیلت، زکوٰۃ کا حکم اس کی چند خصوصیات اور احکامات بہت اچھے معلوماتی موضوعات تھے۔ اسی طرح استقبال رمضان سے حلق آرٹیکل بھی دلچسپ تھا۔

شیف ذائقہ کادستر حوائط کی چاہتی

یہ کہنا اچھا لگا کہ شیف ہمارے کمرے میں ہمارے دست بن کر رہے لگے ہیں اور آپ نے انہیں بھی کی خوبصورت شیف ذائقہ کادستر حوائط سے جوڑ دیا۔ ان کے انٹرویو پڑھنے کی چاہتی ہے۔

میرے بچپن کے دن، کتنے اچھے تھے دن

اور اچھے ہوتے ہیں آپ کے وہ تمام مضامین بھی، جو بچوں کی تربیت یا ان کی اشیاء اور کردار کی ترتیب سے حلق ہوتے ہیں۔ کارینٹ کے حوالے سے اچھا مضمون لکھا گیا۔ واقعی کارینٹ بہت ضروری ہے۔ بچوں کے کمرے کی آرائش وزینس سے حلق مضمون بھی اچھا ہے۔

سینئر فولڈ کی ریسپیٹ پسند آئیں

ماہ رمضان میں ذائقہ کادستر حوائط بہت شاندار طباعت کے ساتھ آیا کرتا ہے۔ اس بار بھی آپ نے ہمارا دل خوش کر دیا۔ رمضان کے خاص بکوزے اور سینئر فولڈ ریسپیٹ میں اردو کے کباب اور سیو پوری فضا کی ڈشز تھیں۔ ہر مضمون میں آپ نے ماہ میام کے حوالے سے کچھ نہ کچھ معلومات کجا کر کے ہم پہنچائی ہیں۔ حلق خاطر کے دونوں مضامین دل کو چھو گئے۔ پہلا تو تحقیق کے حوالے سے مل کر کھانے میں خوشی حاصل کرنے کی ترکیب اور دوسرے مضمون میں ماں اور بیٹی کا شری، چہ بانی اور اس کا بڑا بڑا اثر حلق خاطر ہو رہا ہے۔ ایسے مضامین میں آپ نے اسلام کی ہدایت اور حلق خاطر کے حوالے پیش کئے۔ دل خوش کر دیا آپ نے۔

شیف اور اداکارہ ماورا کے انٹرویو دیکھنے کی

جان ہیں

انٹرویو بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔ ذائقہ کادستر حوائط کے ہر شمارے میں چند انٹرویوز مثلاً شیف اور شوہر ورنڈ کی کسی نامور ہستی یا ڈیزائنر کے انٹرویوز شائع ہوتے ہیں۔ جو ہمیں دلچسپ لگتے ہیں اس بار آپ نے رمضان ایڈیشن میں نعت خواں کا انٹرویو بھی شائع کر دیا ہے۔ ہماری دیرینہ خواہش تھی کہ تحریر منیبہ کو کسی رسالے کے لئے غیر رسمی گفتگو کرتے دیکھیں۔ آپ کے صفحات پر ان کی گفتگو بہت مایہ ناز لگ رہی ہے۔ تصویر تو بہت ہی خوبصورت ہے۔ ماورا اور شیف ذائقہ کی تصاویر اور تحریریں بھی کیسیات نظر نہیں آتی۔

نعت خواں سے ملاقات خوب رہی

ذائقہ کادستر حوائط ہر ماہ رمضان ایڈیشن میں کسی نئے اور اچھے خیال کے تحت مضامین شائع کرتا ہے۔ میں پچھلے چار برس سے آپ کا جریدہ پڑھتی ہوں اب تو مجھے مضامین اور سلسلے زبانی یاد ہو چکے ہیں۔ ہر حال اس بار مجھے مذہبی مضامین کے علاوہ نعت خواں تحریر منیبہ کا انٹرویو اچھا لگا ہے۔ مختلف ہمارے قابل مطالعہ بھی ہے اس طرح سرگرمی سے حلق مضمون پر منیبہ عادل نے بڑی محنت کی ہے۔ شوہر ورنڈ کے سترہوں کو اپنا پہلا روزہ بھولا نہیں بھی بڑی بات ہے کہ آپ نے ان کو ان کی خوشگوار تحریروں سے واقعات یاد دلانے۔

کھانے صحت کے خزانے لا جواب تھے

مجبوراً، آج، چنے اور پھل کی بہت معلوماتی اور خوبصورت مضامین رہے

ذائقہ کو کنگ آئل پر تحریر سیر حاصل رہی

ماہ رمضان میں محرر واطار کے لئے صحت بخش انتخاب کرتے ہوئے ہم ذائقہ کو کنگ آئل کی خوبیاں کو کیسے بھلا سکتے ہیں۔ ہیلتھ ٹیلڈ سے حلق معلومات بہ حاصل ہیں۔

خزینہ کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیٹ نے

ل جیتے

آپ کے مقرر جریدے کے ان صفحات کے مصنفین کو ہم مبارکباد دینا چاہتے ہیں۔ رمضان المبارک سے پہلے آپ نے ہماری دینی و جمالیاتی پہلو سے شفی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیشن کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

کوئل سے پھول دل جیت لے گئے

مضمون بچوں سے مشابہت دیکھنے والے پھول Swaddled Babies Orchid بہت مختلف اور علمی نوعیت کا مضمون ہے تصاویر نہایت حیرت انگیز اور خوشگوار ناظرین کرتی ہیں۔

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

عید سعید کی زیریں روایت



صدیوں سے ہم عید کا استقبال اسی طرح چاند رات منا کرتے ہیں۔ ہر سولہواٹے آٹھ، خوش رنگ لباسات کی تیاری، حنائی ہاتھوں کی سونہمی مہکار اور ڈیزائنوں کے انتخاب میں بیوی بادلروں کے باہر لگی قاتوں میں نوجوان بچیوں اور خواتین کی بسی قطاریں، آخری وقت تک کی شاپنگ میں چوڑیوں، شیر خورے کے لوازمات، سیل فون پر مہکار دیوں کے نہ سمنے والے سلسلے غرضیکہ چاند رات کا حسن اور دلوں میں موجزن اسٹکوں کا طوفان ہم پر تھکن کو غالب نہیں آنے دیتا۔ چاہے تو رات جگنا سائے کہ رات بھی تو سال میں ایک ہی بار آتی ہے۔

خوف سنا ہے عمر آپ ایسا موقع ہی کیوں آنے دیں۔ کچھ چیزیں مثلاً عید کے 3 دنوں تک عید کیا ہوگا؟ کسی کی دعوت کرنی ہے؟ کیا کچھ درکار ہے مثلاً سبزیوں میں پیاز، ہلکا، اور کدو، نمائ، برا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں، کھیرا، کلکڑی، چندر، گاجر، ربڑ، کے پتے۔ اس کے بعد دہی اور ڈالڈا آٹکری ورائٹی۔ یہ تمام چیزیں فوراً ایک مردہ پکے سے اسٹور کی جاسکتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ کیا آپ کے صلیب میں ڈالڈا کا دسترخوان کے گزشتہ شمارے موجود ہیں یا نئے شمارے سے کوئی نئی ترائیب آزما کے اپنے کنبے اور مہمانوں کو حیران کرنے کی ٹھان چکی ہیں؟ دیکھئے ہم آپ کو یاد دلار ہے جس کہ اگست 2012ء، 2013ء، 2014ء اور اب 2015ء میں ہمارے عید کے خاص شمارے آپ کی رہنمائی کے لئے ہمہ وقت موجود ہیں۔ پچھلے شماروں کے صفحات پلٹ کر بھی کوئی ایسی ڈش تیار کی جاسکتی ہے جو اس عید ڈیزائن کو یادگار بنا دے۔

رمضان مبارک کے مینے کی معرفتات کے بعد عزیز، رشتے داروں اور پڑوسیوں کے ساتھ حلقہ احباب سے ملنے ملانے کے یہ تین روز دلوں پر نقش ہو جاتے ہیں۔ ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ان دنوں کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار انداز میں گزاریں۔ شریعت محمدی ﷺ کے اصولوں کی پیروی بھی ہو اور کسی دھبی یا ضرورت مند کی حاجت بھی ہماری ہی دلیز سے پوری ہو جائے۔ عید ان کی بھی ہو جن کی دید کو ہماری آنکھیں ترستی ہیں اور عید ان کی بھی ہو جو اس آرزو میں ہوتے ہیں کہ کوئی حاجت روا کرنے آئے گا۔ ڈالڈا کا دسترخوان آپ سب معزز قارئین کو عید مبارک پیش کرتا ہے۔

عید کی توس و قزح کے رنگ اور بھی نکھریں گے اگر دھبی دھبی آٹھ پر پکے والا شیر خورہ اپنے روایتی ذوق کے مطابق تیار ہو اور وہی سونہرا چن آنے جو ای، خالہ یا دادی جان کے ہاتھوں کا خاص ہنر کہلاتا تھا۔ اس پکوان کی تیاری میں بھی جی جان سے محنت کی جاتی ہے۔

چاند رات کو چوڑیوں کی خریداری کرنا پاکستانی خواتین کا محبوب مشغلہ ہے۔ اکثر مہندی کی کون بھی اسی روز خریدی جاتی ہے۔ آخر مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید کا سنگسار کیسے مکمل ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ مضانیوں، کیک، کچھ خاص پکوانوں کی تیاری کے لئے مرغی اور بکرے یا گائے کا گوشت، مگر کی صفائی سترائی اور آرائش یہ سارے کام آخری دن تک مکمل کر لئے جاتے ہیں اور اگر بدلتھی ہو جائے تو بڑوں کی ڈانٹ کا



چاند رات کا رومانوی حسن

مبارکبادیوں کا شور، سوندھی خوشبو مہندی کا ساتھ



عربی ڈیزائن

کے لفظ Mehndika سے نکلا ہے مہندی یا ستا کا استعمال تقریباً چھ ہزار سال پرانا ہے۔ قدرتی تاج مختلف رنگوں میں نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف لال، اورنج اور براؤن رنگ میں ہی ملتی ہے۔ مہندی کے پودے کا نام Law Sonia Inermis ہے۔ مہندی جب پاؤں کی شکل میں ہوتی ہے تو اسے ستا کہا جاتا ہے۔ مہندی اس کے آثار ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹل ایسٹ اور تاریخہ افریقہ میں بھی ستا استعمال کی جاتی رہی ہے۔ مہندی کے چوں کو سکھا کر اس میں چائے، لوہک، دارچینی اور لیموں کو خشک اور پیس کر ملا یا جاتا ہے تاکہ اس کا اثر دیر پا رہے۔ مہندی نہ صرف ہندوستان، پاکستان کے تہواروں میں استعمال ہوتی ہے بلکہ اب یہ آہستہ آہستہ امریکہ، یورپ، مشرق وسطیٰ وغیرہ میں بھی لگائی جا رہی ہے۔ اب اس کا

فضاؤں میں گونجتی چاند مبارک، سلام و آداب کی صدا تیں، خوش رنگ ملبوسات، آخری لمحے کی عید کی تیاریوں میں پیچنگ چوڑیاں خریدنے اور مہندی لگوانے کی باریاں، شیرخوردے، کبابوں، مٹھائیوں اور دسترخوان کی رونق بڑھاتے کھانوں کے اہتمام کا نام ہے چاند رات، جس میں ساری تیاریوں کے ساتھ مہندی کا شوق بھی پورا ہوتا چاہئے۔ عید کی قوس قزح میں مہندی کا چادو کیسے نہ جگے۔ آئیے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دور جدید میں مہندی لگانا باقاعدہ آرٹ اور پرفیشن بن چکا ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں مہندی پسند کی جاتی ہے سٹیکڑوں خواتین اسے کاروبار بنا چکی ہیں۔ اسی طرح ہر خطے، ہر ملک اور ہر جگہ کی ثقافت کو دیکھتے ہوئے ہنر کاروں نے اسے جدت عطا کی



http://www.paksociety.com

پاکستانی ڈیزائن



بھرے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ ساتھ آدھی، تہ بھی ہیلیں یا دائرے دار اسٹائل زیادہ مقبول ہے۔ ہماری بہنیں بھی چھوٹے چھوٹے مین مین گھون اور ہیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ کیریاں، ہارک اور ہیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور پیروں پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں اور ماڈرن بچیاں کندھوں پر ایک نقش بنواتی ہیں جو دور سے ٹیو دکھائی دیتا ہے۔ بہر حال لوگ کتنے ہی ماڈرن کیوں نہ ہو جائیں، حنا آج بھی ہماری رسوں، ریتوں یعنی ثقافت میں گندمی، رہی، ملی اور بسی ہوئی ہے۔

قدیم زمانے میں جب حنا صرف چوں اور اس کے بعد پاؤں کی شکل میں دستیاب ہوتی تھی تب اس دور کی خواتین حنا پاؤں کو ایک پیالے میں پانی، چائے کا پانی یعنی تھوہ اور لیموں کے رس کے ساتھ گاڑھا مخلول بنالیتی تھیں اس کے بعد اس مخلول کو کچھ دیر کے لئے رکھ کر باریک تنکے (جس کی نوک یا ایک سرا لکھنا باریک ہو) کی مدد سے مختلف ڈیزائن بنایا کرتی تھیں ان دنوں کی عام طوں پر گول دائرہ پھیلی کے بیچ میں اور انگلیوں کی پیروں پر مہندی کو رنگا جاتا تھا یا پھر پورے ہاتھ پر مہندی کا یہ گاڑھا مخلول لپ لپ کر کے ہندوستانی کورات بھر کے لئے پہننے سے باندھ دیا جاتا اور جب صبح اٹھ کر کپڑا اٹھوں کر ہاتھ دیکھا جاتا تو اس پر مہندی کا سرخ تیز اور رخ رنگ نمایاں ہوتا۔ تب وقت گزرتا چلا گیا اور مہندی پاؤں سے کون کی شکل میں دستیاب ہونے لگی۔ یہ مہندی صرف لگانے میں آسان ہوتی ہے بلکہ اس کی کئی اقسام بھی دستیاب ہیں۔ جن میں سیاہ مہندی، مگنیز مہندی سب سے نمایاں ہیں۔ مہندی جب کے لکھ کی شکل میں آتی تو ہاتھ سے لے کر پیروں تک، کلائیوں سے بازو تک اور پہلے سے گردن تک مختلف جدید اور دلکش نقش و نگار بنائے جانے لگے۔ یہ وقتی آرائش کہلاتی ہے کیونکہ اس کا رنگ چار سے پانچ دن کے بعد پھیکا یا بالکا ہونے لگتا ہے۔ مغرب میں ماڈل اور اداکارائیں مہندی سے اپنے جسم پر ہاڈی آرٹ یعنی ٹیٹو بنواتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ مہندی سے ٹیٹو بنوانے میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور اس سے جلد چھٹکارا بھی مل جاتا ہے۔



مصری ڈیزائن



مصری خواتین نعلے، چھوٹے دائرے، کلیاں، بچیاں اور ہیلیں پسند کرتی ہیں۔ یہ کندھے تک مہندی لگاتی ہیں۔ پیروں سے ٹخنوں تک مہندی رچانے کا اہتمام صرف مصر میں دیکھا گیا ہے۔

اطالوی ڈیزائن



اطالی میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں نہ ظاہر ہے کہ یہ بھی مغرب دونوں کے ساتھ ساتھ پرکشش بھی نظر آتے ہیں۔

بھارتی ڈیزائن



بھارت میں بھرے ہوئے ہاتھ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ انتہائی باریک، خوشنما گل بوٹوں کے ساتھ چھوٹی بڑی کیریوں اور کیریوں میں بیچ در بیچ لہرائی مل کھاتی حنا دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

نئی ڈیزائن



یہ سب ثقافت کی ایک جھلک پیش کرتا ہے۔ اس میں اکثر ہتھیلیاں مکمل پر بھری نہیں جاتیں۔ پیروں کو سادہ مہندی سے Fill کیا جاتا ہے۔ اسے اتنی یا تھوڑی سی بٹا کر مکمل کیا جاتا ہے اور کچھ فوجوان بچیاں ہتھیلی کے درمیان میں بازو ہٹانے کے چھوٹے چھوٹے پھول اور بچیاں بنانے کے دائرہ بھر لیتی ہیں۔

ڈانی ڈیزائن



اسٹائل میں بڑے پھول اور ہیل بوٹے بنتے ہیں۔ انگلیاں بھی اسی طرح ڈانی کی جاتی ہیں۔

کھنکھتی چوڑیاں عید کا سنگھار

نرگس سلیمان تاجی

چوڑیاں خواتین کا ایک خاص سنگھار ایک ایسا پرانا زیور جو صدیوں سے اہمیت کا حامل رہا ہے۔ اس کے بغیر فیشن مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ ہر قسم کی تیاری کر لی جائے، خود کو ہر طرح کے زیور سے آراستہ کر لیا جائے مگر ہاتھوں کی کلاں سونی ہوں یعنی چوڑیوں کے بغیر تو ساری کی ساری تیاری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ بریسلٹ بھی چوڑیوں کی ایک قسم سے تعلق رکھتا ہے۔ مارکیٹ میں ہزار ہا قسم کے مختلف میٹریل اور ڈیزائن سے تیار کردہ چوڑیاں دستیاب ہیں جنہیں خواتین اپنے لباس سے میچنگ کر کے پہن کر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ آج کل کی ہوسٹریا مہنگائی میں سونے کی چوڑیاں پہننا ایک متوسط طبقہ کی عورت کے لئے خواب و خیال جیسا ہی ہے مگر اس کے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں ایسی چوڑیاں دلکش ڈیزائن میں دستیاب ہیں جس پر سونے جیسے پانی کی پاش کی جاتی ہے کہ جس سے ان چوڑیوں کی نقش پر بھی اصل کا گمان ہونے لگتا ہے یہ چوڑیاں وزن میں بھی ہونے کے ساتھ ہر ساخت اور انداز میں ملتی ہیں جنہیں خواتین ہر لباس یا ہر رنگ کے ساتھ پہن سکتی ہیں۔

اب آپ دیکھیں گے کہ چوکر، بیضوی ڈیزائن کی منفرد ساخت کے ساتھ ساتھ کئی دھاتوں میں بھی چوڑیاں دستیاب ہیں جن میں سلور اور گولڈن دھاتیں، نکلزی، پلاسٹک اور شیشہ یا کالج کی چوڑیاں شامل ہیں۔ جن کی دھامے، ریشم، گینوں، پتھروں اور مٹن وغیرہ سے تزئین کی جاتی ہے۔ انہیں مختلف رنگوں سے بنایا اور چایا جاتا ہے۔

اس عید پر اپنی چوڑیاں خود ڈیزائن کریں

آج کل ہاتھ کی بنی ہوئی چوڑیاں یا کڑوں کا استعمال عام ہے۔ اگر آپ گھر پر ہی کڑے یا بریسلٹ بنانا چاہتے ہیں تو یہ بہت آسان ہوگا۔ ایک

سادہ پلاسٹک کا کڑا یا موٹی چوڑی مختلف چھوٹے سائز کے رین، ٹھیکر، گلی، پتی اور چھوٹے بن یا ٹکینے جنہیں آپ اس میں لگانا پسند کریں۔ اس سادہ چوڑی پر مارکیٹ رین کو نہایت نفاست سے گلو کے ساتھ لگا کر لیشیں۔ پوری چوڑی کو رین سے کوڑ کر لیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں جب رین خشک ہو جائے تب ٹھیکر گلو کی مدد سے چھوٹے ٹکینے یا بن اس پر چپکا دیں۔ مختلف انداز یا ڈیزائن سے آپ پسند کریں، پھر اسے سوکنے کے لئے رکھ دیں جب اچھی طرح سوکھ جائے تب آپ اسے پہن سکتی ہیں بالکل اسی انداز اور طریقہ سے آپ گھر پر ہی مختلف اقسام کی چوڑیاں، بریسلٹ آراستہ کر سکتی ہیں۔

کالج کی چوڑیاں بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتی۔ ہر بھولہ پر دوری قسم کی چوڑیوں کے ساتھ کالج کی چوڑیاں اپنی الگ اہمیت رکھتی ہیں۔ گولڈن یا سونے کی چوڑیوں کو سہاگنوں کی نشانی سمجھا جاتا ہے جبکہ کالج کی چوڑیاں اور بریسلٹ کنواری لڑکیوں کا پسندیدہ زیور رہتا ہے۔

نیپال میں چوڑیوں کو چوڑا، بنگالی میں چوری، ہندی میں چوڑی اور اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر چوڑیاں Sea Shell سے بنائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کاپر، برانزے، گولڈن وغیرہ سے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ چوڑیوں کی دو اقسام زیادہ مقبول ہیں ایک Solid Cylinder اور دوسرا Cylindrical شامل

ہیں۔ زیادہ تر کالج کی چوڑیوں پر ڈیزائن بنانے کے لئے ہاتھ سے نہایت زیادہ پینٹنگ کی جاتی ہے یا پھر شیشہ کے نہایت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ ریو کی چوڑیاں بھی فیشن کا حصہ ہیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی وراثی موجود ہے۔ آپ بریسلٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن و آئندہ ہو جائے گا۔ کیونکہ مارکیٹ میں گینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے تراشے موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور بریسلٹس موجود ہیں۔ گویا Cuffs اور چوڑیوں میں بھی یہ بے کلامیہ کا رونا دھونا ہے۔ آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاتوں، ڈنیم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے خیال کے مطابق کے ساتھ کسی چوڑیاں یا کڑے سے بچ کر رہے ہیں۔

یہ عید کا جوڑا ہے یا کہکشاں سچی ہے ستاروں کی؟

شلوار کا گیمز جوں کا توں

شلوار قدیم کپڑے تھے کہ لباس سمجھا جانے لگا تھا مگر اب لاہور میں چھوٹے پانچوں اور بچے گھیر کر شلواریں پہنی جانے لگی ہیں۔ کراچی کی ڈیزائنرز خدیجہ شاہ نے اس سال اپنے عید کے انتخاب میں شلواروں کو بھی جگہ دی ہے۔ بہت جلد کراچی میں بھی شلواروں کا گیمز ایک بار پھر جادو جگائے گا۔

Embellished Pants کا مدار پا جائے

کرتی کلیکشن کے ساتھ کامدار Pants بھی متعارف کرائی گئی ہیں۔ پانچوں کے اطراف، افقی یا عمودی دو ٹوکی اسٹائل میں گیمز، چمکدار لیس، ہاتھ کی انیمیر اینڈری یا شین کی دونوں پسند کی جاتی ہیں۔ ٹاپ اور Elan اور So Komal نے اپنے انتخاب میں Pants کے خوبصورت اسٹائل متعارف کرائے ہیں۔

یہ فیصلہ تو آسان نہیں کہ عید کے جوڑے کیسے بنائے جائیں کہ یہ چاند ستاروں کی طرح دکھائے ہوں، انگوٹھ لڑنے والے ہوں، دیدار زیب ہوں تو کچھ آرام دہ بھی ہوں کہ موسم کی حدت بھی نظر میں رکھی جائے۔ آخر گرمیوں کی عید ہے صبح اور دوپہر تک آپ دکان ہی کے میٹریل کا انتخاب کرنا ہوگا۔ یہی سب اور نرم میٹریل مگر کے کاسٹل اور میٹریل کے لئے آنے والوں کے لئے موزوں رہے گا۔ خواہ آپ گہرے رنگوں کا انتخاب کریں اور بولڈ پرنس کے ساتھ کرتی اسٹائل کی قمیض سلوائس یا انگرکھا اسٹائل، گیمز اور فرائز کے لئے لائن قمیض، کرتا، فنیس پٹی یا لیس گلو کرنا نہیں۔ عید پر اتنا سا اہتمام تو موسم کی وقت میں بھی چلتا ہے۔ رات کے کھانے، شام کی تواضع یا مہمان بن کر کھانے کے لئے آپ کو کچھ زیادہ اہتمام کرنا چاہئے یعنی محسوس ہو کہ عید آئی ہے اور سب شہتے ناٹے نبھاتے وقت من کا موسم بھی رنگین اور سہانا محسوس کریں۔ سورج ڈھل جائے تو سلتکی دھوپ بھی اس کے ساتھ ہی رخصت ہو جاتی ہے یوں آپ کے لئے لباس کے انتخاب میں کچھ آسانی سیرا جاتی ہے تاکہ زندگی اپنے توازن کے ساتھ رواں دواں رہے۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ شام قابل برداشت ہو گئی ہے۔

قمیض لمبائی میں کم اور Flared Pants

دراصل یہ ہے 70 کی دہائی کا گیمز اسٹائل، گیمز دار پا جائے جنہیں بیل باٹم بھی کہا جاتا ہے اب پھر فیشن میں ان ہیں آپ چاہیں تو ایک جوڑے کے ساتھ ایسی Panty بنوائیں۔ بیل باٹم اسٹائل کی Pants کے ساتھ Top کی لمبائی کم ہوتی ہے اکثر گھٹنوں تک رکھی جاتی ہے۔

Hemlines یعنی کوٹ جس کا نچلا کنارہ گھیر دار ہو

شیراز، جار جٹ، ملائی لان اور لان یہ سب ہمہ صفت اور ہشت پہلو قسم کے میٹریل ہیں۔ آپ خواتین کو سگریٹ Pants اور فٹنوں سے قدرے اونچی Pants بھی پہنے ہوئے دیکھیں گی۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ اب تھری ہیں سوٹ کا رجحان ذرا کم ہو گیا ہے۔ شلواریں یا Pants سادہ کپڑے کی پسند کی جارہی ہیں۔ دیکھئے تو آپ پر کیسا اسٹائل چلتا ہے۔

Caped ایک بار پھر پسند کئے جارہے ہیں

کلاسک شرٹ بنائیں یا Cape یعنی لپٹے ہوئے کپڑے سے بنائی قمیض، یہ دراصل مغربی طرز کے کٹ کے ساتھ سلائی جاتی ہے۔ اس لپٹے ہوئے کپڑے کو لان کے علاوہ کسی رسمی میٹریل میں بھی بنوایا جاسکتا ہے۔ اس پر کڑھائی بھی کی جاتی ہے یعنی اس پر انیمیر اینڈری کا بارڈر بھی بن سکتا ہے اور سلک کی پٹی لگا کر اضافی تاثر بحال کیا جاسکتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Big Hair اسٹائل

موسم گرما کی عید ہے
بال کیسے بنائیں؟

سردیوں میں تو بال کھولے بھی جاسکتے ہیں اور سیٹ نہ بھی جائیں تو برے نہیں لگتے لیکن گرمیوں میں کون بال کھلے رکھتا ہے خاص کر دن کے وقت تو انہیں سمیٹا ہی جائے تو اچھا ہے۔

• اب بالوں کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے میز اسپرے کا استعمال کر لیں۔

کری میں تو ویسے ہی بال چپ چپے ہو جاتے ہیں اور نختے میں دو سے چار مرتبہ تو شیمپا کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹائلنگ کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ فوٹن میں ہم آپ کو بہت کم وقت میں اپنے بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے طریقے بتا رہے ہیں۔

Beehive اسٹائل



بالوں کو مکمل Beehive اسٹائل دینے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- اگر آپ کے بال روغنی ہیں تو انہیں ڈرائی شیمپو سے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں Volume آجائے گا اور وہ پھولے پھولے سے اور بارونق لگیں گے۔
- یا پھر آپ بالوں کی جڑوں میں Spray Volume کا استعمال کریں۔ ایک سائڈ سے مانگ نکالیں اس کے بعد جوڑا بنانے کے لئے درمیان سے بالوں کو اٹھا کر بیک کو مینگ کے ذریعے مزید لف اسٹائل دیں۔
- اب بالوں کو میز گرمیوں کا استعمال کرتے ہوئے فکس کر لیں اور دلیوم میز اسپرے کی مدد سے بالوں کو سیٹ کر لیں۔

Waves اسٹائل



پگھلے لہریں دار بال درمیان سے نکلی مانگ کے ساتھ بہت خوبصورت لگتے ہیں اور انہیں بنانے میں محنت بھی کم لگتی ہے۔ بالوں میں لہریں بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

- سر کے درمیان میں سے مانگ نکال لیں اور بالوں کو کرل کرنے والے جیل کا استعمال کریں۔ اس کے بعد بالوں میں جان ڈالنے کے لئے گول برش کی مدد سے بالوں کو Blow-dry کریں۔
- بالوں کو مختلف حصوں میں پانٹ لیں اور بالوں کی درمیانی لمبائی سے لے کر اختتام تک کرلنگ آؤٹ کے ذریعے کرل کر لیں۔



- اگر آپ کے چہرے کی ساخت چھوٹی ہے تو یہ اسٹائل آپ ہی کے لئے ہے۔
- بالوں کو مکمل طور پر Volume دینے والے شیمپو اور کنڈیشنر سے دھوئیں۔
- بالوں کو تھلے سے اچھی طرح خشک کر کے گول برش کی مدد سے سر کے اوپر کے بالوں کا ایک حصہ الگ کر لیں۔ بالوں کی جڑوں سے لے کر سر تک Blow Dry کی مدد سے رولرز میں سیٹ کر لیں۔
- آخر میں بالوں کو ان کی جگہ پر بنانے رکھنے کے لئے اسپرے کا استعمال کریں۔

چند اہم کارآمد باتیں

- سردیوں کے بعد بالوں کی اسٹائلنگ کا کام اس وقت تک نہ شروع کریں جب تک کہ بال کم از کم 80 فیصد تک خشک نہ ہو جائیں۔
- بالوں کو کوئی کریم، جیل یا آئل وغیرہ لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے لگانے والی چیز کو ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ ہاتھ تو لے کر پھیریں تاکہ راز کو بیک وقت لگ جائے اب دونوں ہاتھ سر پر پھیر لیجئے۔
- رولرز لگانے سے پہلے رولرز پر بالوں پر ہلکا سا میز لوشن اسپرے کر لیں۔ اس سے آپ کے بال رولرز پر زیادہ لپکری گرفت قائم کریں گے اور پڑنے والے کرل زیادہ واضح اور پائیدار ہوں گے۔
- میز اسپرے کرتے وقت اسپرے کا کین سر سے کم از کم دو فٹ کے فاصلے پر رکھنا چاہئے تاکہ بال چپکنے نہ پائیں۔
- اگر میز ڈرائی کر دینے کے بعد سر کی جلد میں جلن، جھپن یا خارش ہو تو سبک پر تھک کر شٹلے دودھ کا گلاس سر پر ڈالنے سے الہی نہیں ہوتی تاہم اگر جی نیٹ اگر پہلے کر لیا جائے تو میز کا سیکس کم سے کم یا قطعی طور پر نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

میٹھی عید کے آتے آتے

مٹھائی کی نئی ورائٹی آگئی

کراچی، لاہور، فیصل آباد اور ملتان کے نئے نئے ذائقے

جیسے میٹھی بات زندگی میں ہر گھول دیتی ہے ویسے ہی میٹھی عید کے آتے آتے ایک، مٹھائیوں اور کٹمٹیز ڈیکس کی ورائٹی آجاتی ہے۔ عید الفطر پر ہم لذت کام و دہن کا خاص خیال رکھتے ہیں اور گھر پر تیار ہونے والے شیریں خیر، بھوٹائی سویٹس، کھیر یا زردوں کے علاوہ کچھ نہ کچھ نیا چاہتے ہیں۔ تحفوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال، ہر آن ضرورت رہتی ہے کچھ ایسا میٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک منفرد ہو۔

حساب سے ذائقے پیش کرتے ہیں جب آپ فیصل آباد میں ہوں تو ڈی گراؤنڈ جانا نہ بھولے گا کیونکہ یہ آؤٹ لیٹ یہیں موجود ہے۔

بقلا وہ، عربی مٹھائیوں کے مراکز پر راج کرتی ورائٹی
یہ مشرق وسطیٰ، عرب ادب پاکستان میں بھی پسند کی جانے والی مٹھائی ہے۔



سے گزرنے تو بندہ خاں کا ایک نیا روپ دیکھنے کو ملے گا۔ آپ میں سے کئی صاحبان نے بندہ خاں کے کباب پرائے اور طوطہ کھایا ہوگا۔ یہ دہلی کے قدیم گھرانوں کے ماہر پکوانوں کے خاندان کا خاص جوہر اب نئی ورائٹی کے ساتھ مارکیٹ میں متعارف ہوا ہے۔ یہی اس سیر پر آپ اپنے کنبے اور مہمانوں کی تواضع کے لئے بھاری بڑی اور رس تلے کی شاندار مسکائیں خرید سکتے ہیں۔ تحفہ جب نزاکت اور تحقیق معیار سے آراستہ کر کے دیا جائے تو دینے والے کی جس جمالیات کی داد دینا فرض ہو جاتا ہے۔ عید تو پھر آئی ہی ہے خوشیوں کی نیلے کے لیے یہ بھی نہیں بندہ خاں نے موتی چور کے لذت بھی متعارف کرائے ہیں۔

آئینڈ بیکرز



فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار کے ساتھ ساتھ برسوں کے تجربہ کار حلوائیوں میں آئینڈ بیکرز سوش کا بھی شمار ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں برنی اور رس ملائی بے حد لذت بخشنے والی ہے۔ آئینڈ بیکرز کی دو شاخیں مزید مکمل چکی ہیں اور اس کاروبار باری ساکھی کی وجہ سے مٹھائیوں کا معیار بھی بہتر ہوا ہے۔

The Bakers

تازہ پھلوں کے ذائقے دار ٹیکس تو یہیں ملتے ہیں جو خستہ، نرم اور موسم کے



احمد اور انبالہ سوش

60 کی دہائی سے اب تک یہ دو نام مٹھائی کی جلالت کے پرانے شہسوار سمجھے جاتے ہیں۔ احمد کی دکانیں آج بھی ایم ایم اے جناح روڈ کراچی پر موقع جامع کا تھ مارکیٹ اور پی آئی بی کالونی کی مرکزی شاہراہ پر قائم ہیں۔ مٹھائی کی خاص مہمائی میں چم چم، گلاب جاس، برنی اور مٹھو پاک آج بھی ذائقے میں انفراسٹ رہتے ہیں۔

سوئی سوئی، بٹ سوئی، رحمت شیریں اور گھر

شیریں کے علاوہ ڈھاکہ سوئی



- بٹ سوئی اور سوئی سوئی ریزی، فالو سے کے علاوہ پستہ پاک، بکجور پاک، پنچیری اور دیگر لوازمات کے لئے معروف ہے۔
- رحمت شیریں اور قصر شیریں میں رس گلے، امرتلی، چم چم، پیڑوں، لذو (موتی چور اور پنچیری کے میوے بھرے) بہت پسند کئے جاتے ہیں۔
- ڈھاکہ سوئی کی بالائی بھری ہوئی گلاب جامنوں، نمکو، اسٹیکس (نمکین اور میٹھے سوسوں) اور بھالوشاہیوں کا جواب نہیں۔

بندہ خاں (سوش اینڈ بیکرز)

لاہور کی تصوری روڈ آف ایم ایم عالم لاہور کے علاوہ فیصل ٹاؤن، اکبر چوک



آج روزِ عید ہے

دعا ہے آپ کی عید خوب تر گزرے (آمین)

شائین رشید

رمضان المبارک رمیتوں و برکتوں کا مہینہ انتہا پر ہے اور اس کا انعام ہمیں عید الفطر کی صورت میں ملتا ہے۔ رمضان کی آمد کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ہر عید چھٹی عید سے بہت مختلف اور یادگار ہوتی ہے اور ہر عید پر کچھ نیا کرنے کو دل چاہتا ہے۔

گذشتہ کئی سالوں سے میں عید کے دن کبیر گھر پر خود بناتی ہوں اور انیس مئی کی چھٹی سنوری میں ڈال کر رکھ دیتی ہوں اور جب وہ جم جاتی ہے تو نہ صرف پڑوس میں بھجواتی ہوں بلکہ گھر آنے والوں کی تواضع بھی اس سے کرتی ہوں۔ میرا ایمان ہے کہ جب ہم اپنے ہاتھ سے کچھ نکال کر لوگوں کو کھلائیں گے تو محبت اور خلوص میں اضافہ ہی ہوگا۔

لیکن اللہ کا شکر ہے کہ وہ عید بہت اچھی گزری۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میں شادی کے بعد کسی ایسی ہی سنوری میں تھی جتنی اس دن سنوری تھی۔ عیدی تو ایسی کوئی بھی یادگار نہیں ہے البتہ یہ بات ضرور ہے کہ میرے میاں صاحب اکثر قیمتی تحائف مجھے دیتے رہے ہیں اور محبت کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔

عید کے حوالے سے ہی کچھ نامور شخصیات سے ہم نے پوچھا:

- 1- آپ کی یادگار عید؟
- 2- یادگار عیدی؟
- 3- عید کے موقع پر کیا جانے والا کوئی ایسا کام جو خوشی کا باعث بنا ہو۔

فائزہ حسن



”شادی کے بعد پہلی عید یادگار گزری تھی، اس لحاظ سے کہ مجھے بہت سارے لوگوں سے پہلی بار ملنا تھا اور میں بہت کنبہ فز تھی کہ پہنچیں سب کیسے ہوں گے

شہود علوی

”میں نے چند سال قبل ایک عید اپنی فیملی سے دور امریکہ میں گزاری تھی اور میرا خیال تھا کہ یہ عید میری زندگی کی پور ترین عید ہوگی کہ جس میں میری فیملی کا کوئی فرد نہیں ہوگا لیکن شاید آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ یہ عید میری ایک بہترین اور یادگار تھی اور اس طرح کہ مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ دیارِ غیر میں میرے اتنے چاہنے والے ہیں کہ مجھے بو نہیں ہونے دیں گے، میری اتنی دعوئیں ہوئیں کہ عید کے تینوں دن میرے لئے یادگار بن گئے۔ لوگ عموماً روپے پیسے کا ذکر کر کے کہتے ہیں کہ یہ ہماری یادگار عیدی تھی جبکہ میرے لئے وہ عیدی سب سے بہترین تھی جب میں امریکہ میں تھا اور میری ماں نے ای میل کے ذریعے مجھے دعا بھیجی تھی۔ عید کے دن اس سے قیمتی تحفہ میرے لئے کوئی نہیں ہو سکتا۔ نیکی کے کام اللہ تعالیٰ اکثر کراواتا رہتا ہے اور مجھے عادت نہیں کہ میں اس کا ذکر کروں کہ میری نظر میں یہ گناہ ہے۔“



کا انتظار بھی کرتے تھے۔ عیدی ملنے ہی گھر کے قریب پرچوں والے کی دکان کے باہر لگائے گئے شامیانے میں بیٹھ کر کوئلہ ڈرنگ پیچتے تھے اور جو عیدی بچ جاتی تھی اس کے ٹو اور پنک خرید لیا کرتے تھے۔ یہاں میں اپنی ایک شرارت کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ایک مرتبہ میں نے رات کو اٹھ کر اپنے گھر کی ساری گھڑیاں آدھا گھنٹہ آگے کر دیں۔ اب جب صبح والد صاحب اور بھائیوں نے ناٹم دیکھا تو جلدی جلدی تیار ہوئے اور نماز کے لئے نکلنے لگے جب میں نے اپنا یہ کارنامہ سب کو بتایا مسجد پہنچے تو نماز کو پندرہ منٹ باقی تھے اور کئی سالوں کے بعد ہمیں 7:30 بجے کی عیدی کی نماز پڑھنے کو ملی اور یہ میری بچی خوشی تھی۔“

عاصمہ شیرازی (اسٹوڈنٹ)



”شادی کے بعد کی ساری عیدیں یادگار ہیں اور پہلی عید تو بہت ہی یادگار تھی۔ جس طرح کے شادی سے پہلے سارا دن سوکر گزارتی تھی لیکن شادی کے بعد جب پہلی عید آئی تو مایاں صاحب نے مجھے سنورنے کو کہا، چوڑیاں پہننے کو کہا تو مجھے اتنا اچھا لگا کہ میری زندگی میں بھی کوئی ہے جسے میری فکر ہے، جسے میرا خیال ہے۔“

عید کے دن، عیدی لینے کا مزہ والدین کے ساتھ آتا تھا وہ اب نہیں آتا، مجھے یاد ہے کہ جب ہم چھوٹے تھے تو ابو عید کے دن نئے نوٹ لے کر آتے تھے اور امیں دیتے تھے، ابو عیدی نماز پڑھ کر آتے اور پھر بچوں میں نئے نوٹ بانٹتے تھے۔ ابو کے ساتھ گزری تمام عیدیں بہت یادگار تھیں۔“

عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے اور ہمیں چاہئے کہ اپنے ساتھ سب کو شامل کر کے عید منائیں جو صاحب حیثیت لوگ ہیں وہ اس دن خاص طور پر ان لوگوں کا خیال رکھیں جو کچھ بھی انورڈ نہیں کر سکتے۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ عید منا کر بچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔“

عید میں نے ڈنر لہ متاثرین کے ساتھ گزاری تھی، اس طرح 2010ء میں جب ملک میں سیلاب آیا تھا تو اس وقت بھی عید قریب تھی اور میں نے سیلاب زدگان کے ساتھ عید منائی تھی۔ خیبر پختونخوا میں سیلاب آیا تھا۔ تو یہ دونوں عیدیں میرے لئے یادگار ہیں اور مجھے ایسی ہی عیدیں گزارنا اچھا لگا۔

بہت سال پہلے جب والد صاحب عید کے دن پانچ روپے عیدی دیا کرتے تھے تو اس پانچ روپے کی عیدی کی بے حد خوشی ہوتی تھی اور آج تک اس پانچ روپے کی عیدی کی لذت محسوس کرتا ہوں، بڑی برکت ہوتی تھی ان پیسوں میں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے تھے۔ اب تو ہر عید پر والد کی بہت یاد آتی ہے اب کوئی نہیں ہے عیدی دینے والا اور ان جیسی محبت کرنے والا۔ ہر عید پر لاہور جا کر والدین کی قبروں پر فاتحہ پڑھتا ہوں تو بہت سکون ملتا ہے۔

بہت سے نیک کام ہو جاتے ہیں، بہت سے اچھے کام ہو جاتے ہیں جو بتائے نہیں جاتے۔ بس اللہ بیشہ تو فیض دینے رکے (آمین)“

یاسر نواز (ڈائریکٹر، ایکٹر)



”اب اپنی عیدوں کو کیا یاد کرتا، اب تو بچوں کے ساتھ عید منانے کا مزہ ہے۔ اب ہمارے بچے بھی بڑے ہو رہے ہیں اور بہن بھائیوں کے بھی۔ اب جب وہ ہماری طرح عیدی کا انتظار کرتے ہیں تو مجھے بڑا مزہ بھی آتا ہے اور اچھا بھی لگتا ہے۔ اب وہ دس دس روپے والی یا پچاس پچاس روپے والی عیدی کہاں رہی ہے۔ اب تو آج کل کے بچے کچھ زیادہ ہی سمجھدار ہو گئے ہیں اور پلاننگ کے ساتھ عید گزارتے ہیں۔“

بچپن میں جب ہم حیدر آباد میں رہتے تھے تو وہاں محلہ داری کا سلسلہ تھا۔ سب ایک دوسرے کے ساتھ نہ صرف پیار محبت سے رہا کرتے تھے بلکہ ایک دوسرے کے گھر بھی جایا کرتے تھے تو عید کے دن خاص طور پر محلے کے گھروں میں جاتے تھے اور عید مبارک کے عیدی ملنے

صنم سعید



”یادگار عیدیں تو بہت ساری ہیں اور میری تو ہر عید گزرنے والی عید سے بہتر اور بہتر بن ہوتی ہے۔ ہاں بچپن میں والدین کے ساتھ گزری ہوئی وہ عیدیں جن میں ہم پر کوئی ذمہ داری نہیں تھی اب تک یاد آتی ہیں کہ کیا ہے گھر کی کاروائی تھا۔ بچپن میں جو عیدی ملا کرتی تھی اور جس آزادی کے ساتھ خرچ کرنے کی اجازت تھی وہ دور تو کبھی آ ہی نہیں سکتا۔ جہاں انسان میں پیسے کی محبت ابھر کر دیتی ہے۔ کجی اور احتیاط اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ بچپن میں جو عیدی ملتی تھی اس کے لئے بھی فکر ہوتی تھی کہ اس کو خرچ کیسے کرنا ہے اور چانے کا تو خرچ تصویر نہیں تھا۔“

مجھے ہمیشہ رمضان اور پھر عید پر کسی نہ کسی کی مدد ضرور کرنا ہوتی ہے کہ مجھے اچھا لگتا ہے ان لوگوں کے لئے کام کرنا اور ان کی مدد کرنا جو عید کے دن خوش کیے ہو سکتے ہیں جو اسے Celebrate بھی نہیں کر سکتے۔“

حامد میر (اسٹوڈنٹ)



2011ء میں مظفر آباد میں بڑا زبردست زلزلہ آیا تھا تو 2005ء کی

عید منائیں

ڈالدا

کے ساتھ

عالم اسلام کو تہ دل سے عید الفطر کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے امید کرتے ہیں کہ عید سعید مہم سب کے لئے ترقی و خوشحالی اور سلامتی کی نوید بن کر آئے، دنیا کے ہر خطہ میں یہ تہوار مذہبی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے، توحید و رسالت کے پر دانے ماہ میام میں تراویح، روزوں، قوافل الغرض ہر طرح رضائے الہی کے حصول میں پوری لگن کے ساتھ توئیں باری تعالیٰ کے مطابق مصروف سعی رہتے ہیں اور رحمت و مغفرت کے خصوصی انعام و اکرام سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔ یہ عید خوشخبری ہے۔ اللہ رب العزت کی جانب سے اس بیش بہا اجر و ثواب کی جو کہ رمضان المبارک میں کی گئی نیکیوں پر عطا کی جاتی ہیں اس موقع پر ہمارے ہاں بھی ملک بھر میں نماز عید کے بڑے اجتماعات منعقد کئے جاتے ہیں اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے پھر عید کی مبارک باد کے سلسلوں کا آغاز ہوتا ہے جو کہ پر تکلف و دعوتوں کے ساتھ تین دن تک جاری رہتا ہے۔ عزیز و اقارب سے ملاقاتوں اور عید کے تحائف کے تبادلے خاندانی اور سماجی تعلقات کو مستحکم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خورد و نوش، رانگہن اور بلوسات میں جدت پسندی کے رجحانات کے باوجود اس موقع پر روایات کا عنصر غالب نظر آتا ہے۔ مہمان داری سے لیکر پر تکلف فیاتوں تک روایتی کھانے ہی خاص توجہ کا مرکز بنتے ہیں اور ان کے بہترین ذائقہ اور معیار کے لئے ڈالدا VTF بنا سبٹی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

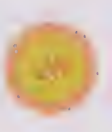
حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا جانے والا ڈالدا بنا سبٹی جسے ہم ڈالدا VTF بنا سبٹی کے نام سے جانتے ہیں۔ پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سبٹی مانا جاتا ہے۔ معصومیت کو بے اثر کرنے والے ڈالدا VTF بنا سبٹی میں شامل اضافی دوائی A اور D صحت کے تحفظ اور بہتر نشو و نما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ دوائی A بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد میں نمی کو مستور رکھتے ہیں اور آنکھوں اور بینائی کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح ڈی ویٹ اور پھلوں کی نشو و نما اور قبل از وقت سن رسیدگی کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسی طرح دوائی D ہڈیوں میں کیشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنا کر ان کی کمزوری دور کرتا ہے اور کئی

مہلک بیماریوں کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔ ڈالدا VTF بنا سبٹی میں معصومیت فٹس جنہیں ٹرانس فٹس کہا جاتا ہے ایک قسم سے بھی کم کر دیے جاتے ہیں۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبٹی میں ان صحت ٹرانس فٹس کی مقدار 20 فیصد تک ہو سکتی ہے جو کہ امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور کئی دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ صحت کے خوالے سے شور

اجاگر کرنے والی عالمی تنظیمیں صارفین میں اس بات کا شعور اجاگر کرتی ہیں کہ بناتاتی چکنائیوں میں اس معصومیت فٹس کی مقدار 2 سے 3 فیصد کی حد سے تجاوز نہیں کرنی چاہئے۔ کئی ترقی یافتہ ممالک میں مصنوعات کی تیاری اور فروخت میں اس معیار کو یقینی بنانے کے قوانین وضع کر دیے گئے ہیں۔ یہی



وجہ ہے کہ ڈالدا VTF بنا سبٹی کے معیار کو ان ممالک میں سراہا جاتا ہے۔ ہماری پانچ نسلیں ڈالدا کے ساتھ پروان چڑھیں اور پھولی بھٹی ہیں۔ اس پر ماؤں کا مکتبہ صارفین کا بھرپور ہی ڈالدا کی اصل کامیابی ہے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوئٹ کلاسز میں شرکت کے لئے انٹرکٹو ڈالدا ڈسٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، ہلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

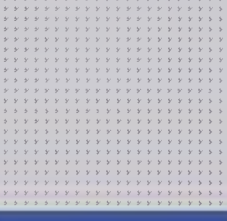
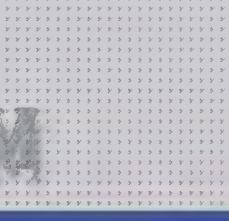
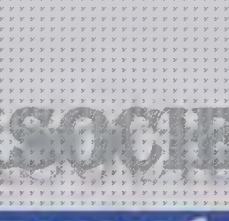
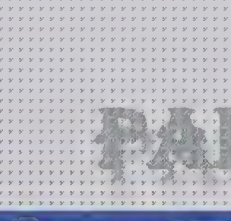
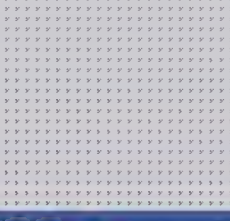
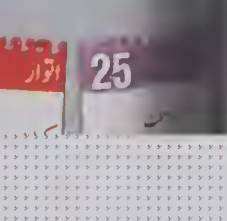
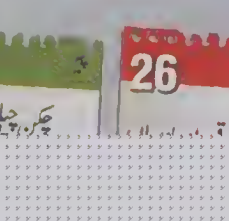
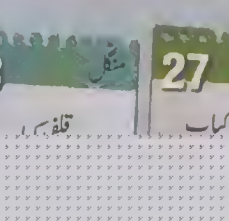
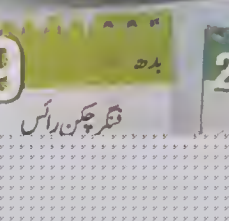
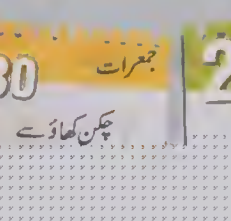
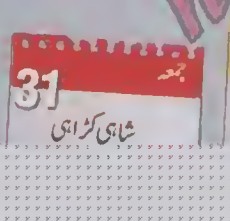
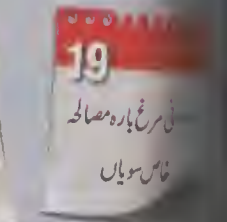
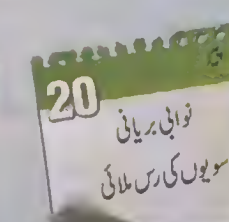
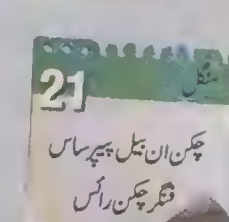
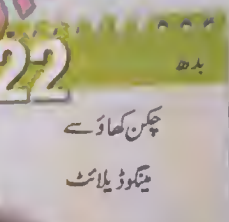
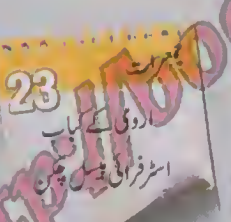
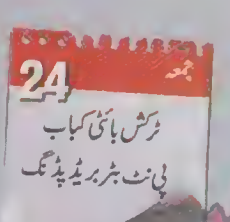
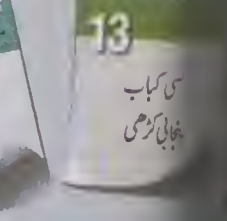
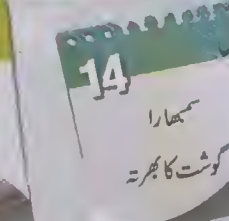
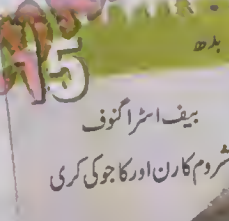
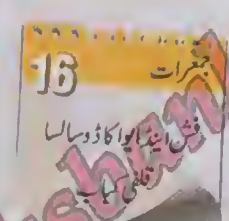
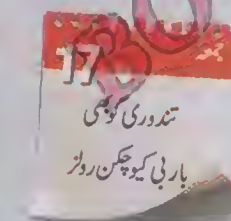
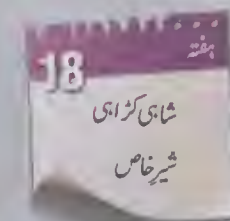
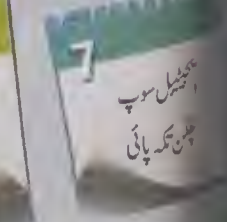
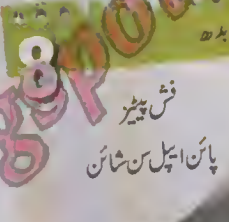
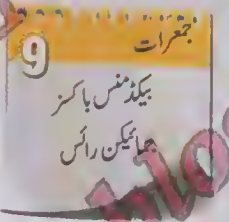
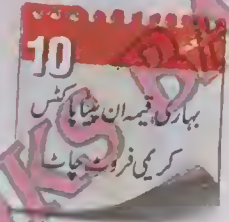
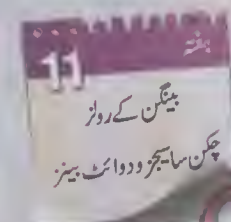
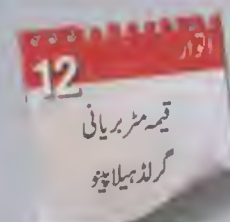
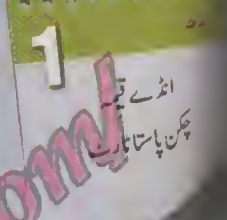
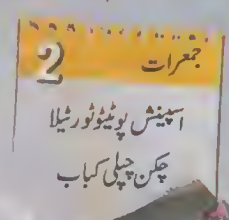
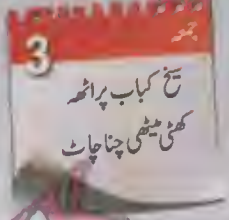
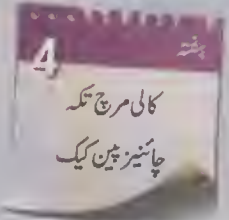
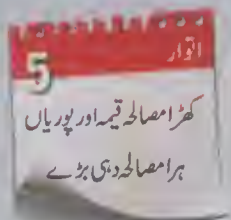
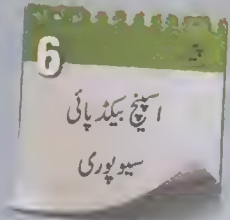
Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوئٹ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون: (ٹول فری)، 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی۔
www.daldafoods.com، ویب سائٹ، dalda.advisory@daldafoods.com، ای میل

آج کیا پکائیں؟



عَمِيدِک





عیلیٰ پشیل

شیر خاص

اجزاء

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| ایک پیالی دو کھانے کے چمچ | کنڈینسڈ ملک ڈالدا VTF بنا پتی | آدھی پیالی چار سے چھ عدد | پنے چھوٹی الائچی | پانچ سے چھ عدد ایک پیالی | محبوبہ بارے بادام | 100 گرام ایک لیٹر | سویاں دودھ |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|---------------|

ترکیبہ

- آدھی پیالی بادام اور ایک چوتھائی پیالی پستوں کو ہینڈل کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں، چھو باروں کو بھی نرم ہونے تک ہینڈل کر رکھیں پھر باریک کاٹ لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا VTF بنا پتی میں بادام، پنے اور چھو بارے ڈال کر بھونیں اور سنہری ہونے پر اس میں سویاں ڈال کر اچھی طرح فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ان تمام چیزوں میں دو سے تین الائچی کے دانے ملا کر موٹا موٹا کوت لیں
- اسی تین میں ڈالدا VTF بنا پتی میں الائچی ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں کٹا ہوا سوئے کا کچر ڈال کر ابال کر رکھا ہوادودھ شامل کر دیں
- ایک ابال آنے پر کنڈینسڈ ملک ڈال کر بکلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پتے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور عید کے ناشتے پر حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

پیشکش

چٹنی بھرے کباب

اجزاء

| | |
|---------------------------|------------------|
| گوشت (بغیر ہڈی کی بونیاں) | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادریک | دو انچ کا ٹکڑا |
| چنے کی دال | آدھی پیالی |
| پیاز | ایک عدد |
| ٹماٹر | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |

ہری مرچیں

ہر ادھیا

پودینہ

انڈے

لہسن کی چٹنی

ڈال ڈال کوکھ آئل

چار سے چھ عدد

چار کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو عدد

حسب ضرورت

حسب ضرورت

ترکیبہ

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اتنی دیر ابالیں کہ ادھ گئی ہو جائے
- گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو کر اس میں مولیٰ کٹی ہوئی پیاز، باریک کٹی ہوئی ادریک، ٹماٹر، دھنیا اور زیرہ ڈال کر بلی آئینے پر رکھ دیں
- گوشت کو ابال آنے پر اس میں دال کو بھی پانی سمیت شامل کر دیں۔ جب دونوں چیزیں مکمل طور پر گھل جائیں تو اچھی طرح بھون کر پانی خشک کر لیں اور چوبلے سے اتار کر خستہ کر کے رکھ دیں
- ہری مرچیں، ہر ادھیا اور پودینہ شامل کر کے چار میں باریک پیس لیں اور اس میں نمک اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چٹنی بنانے کے لئے تیس سے پچیس جوئے لہسن کو چھ سے آٹھ ٹماٹر لال مرچوں کے ساتھ توڑے پر بھون لیں
- پھر اس میں ایک ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں۔ آخر میں اس میں نمک شامل کر لیں
- پے ہوئے تھے سے کباب بنائیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ چٹنی رکھ کر بند کر دیں
- گرم ڈال ڈال کوکھ آئل میں سیرے فرائی کر لیں

پیکرزیشن

ان کبابوں کی خاص بات یہ ہے کہ انہیں پیش کرتے ہوئے چٹنی یا کچپ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد





علاج پیشہ

چکن تگہ پائی

اجزاء

| | | | | | | | |
|---------------|---------------|------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|-----------|
| چکن | 200 گرام | کچلا ہوا لہسن | ایک چائے کاجج | سرکہ | دو کھانے کاجج | ڈال ڈا کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| میدہ | دو پیالی | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کاجج | زردے کارنگ | ایک چٹکی | | |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک چائے کاجج | چینی | آدھا چائے کاجج | | |
| ادریک پسا ہوا | ایک چائے کاجج | ثابت دھنیا | ایک چائے کاجج | مارجرین یا مکھن | سوا پیالی | | |

ترکیبہ

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی ہڈیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادریک، نمک، لال مرچ، بھنا ہوا اٹا ہوا دھنیا، زیرہ، زردے کارنگ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو ہیرینٹ کر کے رکھ دیں
- پائی بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں نمک، کچلا ہوا لہسن اور چینی ڈال کر باکسا ملائیں۔ پھر اس میں میڈہ ڈال کر گوندھ لیں (زیادہ دیر تک گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی)
- پائی بنانے والی ڈش میں خشک میڈہ چھڑکیں اور گوندھیں ہوئے میڈے کو (تھوڑا سا پچالیں) تیل کر اس میں لگائیں۔ اوپر سے پلاسٹک شیٹ لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

بکھے ہوئے چکن کو تھوڑا چھڑا پائی کر کے نکال لیں

PAKSOCIETY.COM



عیدائش

کڑا مصالحہ قیب اور پیازیاں

حسب ضرورت ڈالڈال کوکنگ آئل

ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم
آدھی پیالی

ثابت دھنیا
سفید زیرہ
دہی

چار سے چھ جوئے
دو عدد درمیاں
آٹھ سے دس عدد

لہسن
پیاز
ثابت لال مرچیں

آدھا کلو
حسب ذائقہ
دو اونچ کا کھڑا

اجزاء
باتھ کا کٹا تیرہ
مٹ
درب

تذکیبے

- پیاز کو آٹھ کی طرح باریک چوب کر لیں، لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ ادھک کو باریک کاٹ لیں، دھنیا اور زیرہ کو بھون کر موٹا کوٹ لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے چم ڈالڈال کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لال مرچوں کو ہلکا سا نرم ہونے تک خرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور تیرہ ڈال کر بھلی آج پر ڈھک دیں
- جب نیچے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دہی، دھنیا، زیرہ اور ادھک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پرسیز نشیش عید کے روز ناشتے پر اس بکے مصلے والے قیبے کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

یاں بنانے کے لئے: تین پیالی میدے میں نمک، ایک چائے کا چم چینی، چار کھانے کے چم ڈالڈال کوکنگ آئل اور آدھی پیالی دہی لرا بھی طرح نرم کو کھ لیں۔ پھر ڈالڈال کوکنگ آئل میں بیڑوں کو ڈبو کر پوریاں تیل کر سنہری خرائی کر لیں۔

تیری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

عیشیہ

چکن کھاؤ سے

اجزاء

| | |
|------------------|------------------|
| چکن | آدھا کلو |
| ایک نوڈل | ایک پیکنٹ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| اورک پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| ٹماٹر | حسب پسند |
| پیاز | ایک عدد |
| نمناڑ | دو عدد |
| کئی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| ہیسن | دو کھانے کے چمچ |
| کوکونٹ ملک | دو پیالی |

تیاری کا وقت: آدھ گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبہ

- بغیر ہڈی کے چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، پیاز اور نمناڑ کو باریک چوبچ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائٹ آئل میں پیاز کو پاکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، اورک، لال مرچ، زیرہ اور چکن کی بوٹیاں ڈال کر بھجھیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں نمناڑ اور تھوڑا سا کڑی پیاز ڈال کر بمکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ چکن اچھی طرح گل جائے تو بھون کر چوبچے سے اتار لیں
- کڑھی بنانے کے لئے ہیسن کو چھان کر کوکونٹ ملک میں ملائیں اور اس میں ہلدی اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بمکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ تھوڑی سی گاڑھی ہو جائے۔ بگھار بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائٹ آئل میں باریک کٹا ہو اہسن، کڑی پیاز اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں اور کڑھی پر ڈال کر اس میں نمک شامل کر لیں
- نوڈل کو نمک ملے پانی میں ابالیں اور پانی چھان کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائٹ آئل ملا کر رکھ لیں
- اہسن کے جوڑوں کو بالکل باریک کٹ لیں اور ڈالڈال کو لائٹ آئل میں شہرے اور خنہ فرائی کر کے نکال لیں، سو سے کئی پیوں کو بھی شہری فرائی کر لیں

پریپریشن: اس خاص بریمزڈش کو پیش کرنے کے لئے بڑے پلیٹر میں ایلے ہوئے نوڈل پھینا کر رکھیں اور اس میں بھنا ہوا چکن ڈال دیں۔ ساتھ میں کوکونٹ کڑھی کو علیحدہ پیالے میں نکالیں اور ساتھ میں فرائی کیا ہو اہسن، سو سے کئی پیوں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا رکھ کر پیش کریں۔

ہلدی
بھنا ہوا سفید زیرہ
ٹماٹ لال مرچیں
سو سے کئی پیوں
ہری مرچیں
برادھیا
کڑی پیاز
ڈالڈال کو لائٹ آئل



اجزاء

ترکیب

پریزنٹیشن

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس کو گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیارى کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



علاجی

BOOKS BANKI.blogspot.com

زعفرانی سرخ بارہ منہ

اجزاء

| | | | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ایک کلو | لال مرچ پس ہوئی | دو کھانے کا چمچ | تل | ایک کھانے کا چمچ | دہی | ڈیزہ پیالی |
| حسب ذائقہ | بادام | تین کھانے کے چمچ | خشک | دو کھانے کے چمچ | زعفران | آدھا چائے کا چمچ |
| تین کھانے کے چمچ | نہیں | تین کھانے کے چمچ | سفید زیرہ | ڈیزہ کھانے کا چمچ | دودھ | ایک چوتھائی پیالی |
| تین عدد درمیاں | پسا ہوا تاریل | تین کھانے کے چمچ | عایت دھنیا | دو کھانے کے چمچ | ڈالٹا VTF بنا پتی | ایک پیالی |

ترکیبے

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- توے پر دھنیا، زیرہ، بادام، تل اور خشک کو بھونیں اور آخر میں اس میں تاریل اور دھنیں ملا کر چوبیس سے بنادیں
- ان تمام بھنے ہوئے مصالحوں کو گرائنڈر میں باریک پس لیں اور دہی میں ملا کر چکن کو اس سے سرینٹ کر لیں
- چین میں ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں

■ سرینٹ ہلکے ہوئی چکن ڈال کر تیز آگ پر تھیں کہ وہی کاپانی خشک ہو جائے اور چکن سنہری ہونے پر آجائے

PAKSOCIETY.COM



صحت کے
خزانہ

فش ایوا کاڈوسالسا (Fish Avocado Salsa)

| | | | |
|-----------|---------|---------------|-----------------|
| ایوا کاڈو | ایک عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| نماز | دو عدد | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد | ڈالڈا ویو آئل | دو کھانے کے چمچ |

اجزاء

پھلی کے تیلے

نمک

پسپا ہوا سن

ترکیبے

- پھلی کے تیلوں کو صاف دھو کر نمک، پسپا، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میریٹ کر کے رکھ لیں
- ایوا کاڈو کو دو کھور دسیان سے کاٹیں اور گھسیٹنی نکال کر پیچ کی مدد سے گودا نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے نماز، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر ملا لیں
- گرل جین کو آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر پھلی کے تیلوں کو دونوں طرف سے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی پھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملا لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس غذا ایت بھرے سالسا کا لطف اٹھائیں۔
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





صحت کے
خزانہ

پکن چلی کباب

| اجزاء | پکن کا تیرہ | نک | اورک لہسن پھاہوا | آدھا کلو | حسب ذائقہ | ایک کھانے کا چمچ | پیاز | نمٹا | کٹی ہوئی لال مرچ | دو عدد درمیاں | ایک عدد | ایک کھانے کا چمچ | ثابت وضیا | سفید زیرہ | انڈے | ایک کھانے کا چمچ | ایک کھانے کا چمچ | دو عدد | ڈالڈا کوکک آئل | حسب ضرورت |
|-------|-------------|----|------------------|----------|-----------|------------------|------|------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------|-----------|------|------------------|------------------|--------|----------------|-----------|
|-------|-------------|----|------------------|----------|-----------|------------------|------|------|------------------|---------------|---------|------------------|-----------|-----------|------|------------------|------------------|--------|----------------|-----------|

ترکیبہ

- پیاز اور نمٹا کو بالکل باریک چوپ کر لیں، وضیا اور زیرہ بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انڈوں کو بال (زیادہ سخت نہ ہو) کر چورا کر لیں
- تھپے میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، پیاز، نمٹا، وضیا، زیرہ اور ایلے ہوئے انڈوں کو اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیسے ہوئے فرائنگ چین یا تو سے پرائک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکک آئل ڈالیں اور تھپے کے پتے اور چپے کباب بنا کر درمیاں آج پرائک ایک کر کے فرائی کر لیں (اس کو کھانے کے وقت ہی فرائی کریں)

پیریز نیشنل شرف گرم گرم کبابوں کو خاص مواقع پر دی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد



دیکھیں سوپ

اجزاء

| | | | | | | | |
|------|------------------|---------|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|
| مٹر | چار کھانے کے کچے | آلو | ایک درمیانہ | نمک | حسب ذائقہ | چکن پاؤڈر | ایک چائے کچھ |
| گاجر | ایک عدد درمیانہ | نماز | ایک عدد | لہسن | ایک دو جوئے | مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کچھ |
| لوکی | آدھی پیالی | میکرونی | آدھی پیالی | ثابت کالی مرچ | تین چار عدد | ڈالدا کوکنگ آئل | ایک کھانے کچھ |

ترکیبے

- تمام سبزیوں کو دھو کر کاٹ لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ڈالدا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیوں ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں چار پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- جب سبزیوں گھنے پر آجائے تو ان کو چوبیس سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں



چکن پاستا ٹارٹ

| اجزاء | میدہ | جب | پاؤڈر |
|------------------|---------------------|------------------------|-------|
| ایک پیالی | حسب ذائقہ | ایک چائے کا چمچ | |
| چکن | میکرونی (ایلی ہوئی) | دبانت ساس | |
| 100 گرام | آدھی پیالی | دو سے تین کھانے کے چمچ | |
| کالی مرچ پس ہوئی | ہینڈ رچیز | مارجرین یا مکھن | |
| آدھا چائے کا چمچ | آدھی پیالی | چار کھانے کے چمچ | |
| حسب ضرورت | ڈالڈا کوئنگ آئل | | |

ترکیبہ

- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں چٹکی بھر نمک، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں سے ہلکے ہلکے کر لیں
- جب یہ ڈبل روئی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ مخمضہ لپانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد تیل کرکٹر سے کاٹ لیں اور چھوٹے ٹارٹ کے سانچوں میں لگا کر بیک کر لیں۔ 180°C پر سنہرے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- فگ بنانے کے لئے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں چکن کی چھوٹی کی ہوئی بوٹیوں کو لپس کے ساتھ فرائی کریں۔ پھر اس میں اہلی ہوئی میکرونی، نمک، کالی مرچ اور وائٹ ساس ڈال کر ملا لیں
- اس کچر کو تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ گرم اوون میں گرل جلا کر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر بچوں کی پارٹی میں ان کی پسند کے ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

تاریک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد



رستورنٹ اسپیشل
حسب پند
ایک عدد
حسب ضرورت

BOOKS BANKPIE.blogspot.com

فش پیڈر

اجزاء

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|------------|-----------|-----------|
| زیتون | کالی مرچ کڈرل پی: وہی | ایک کھانے کا چمچ | پاؤڈر لہسن | آدھا کلو | ہف پیسٹری |
| انڈا | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | پیاز | آدھا کلو | مچلی |
| ڈالڈا کوٹنگ آئل | آدھا کھانے کا چمچ | چارے سے چھ عدد | نماز | حسب ذائقہ | نک |

ترکیبے

- فکٹرفش یا چھوٹے سائز کی مچھلیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پھر انھیں نمک، لہسن اور کالی مرچ سے میر پیسٹ کر کے رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر خشک میدہ چھڑکیں اور اس پر ہف پیسٹری کو ایک انچ موٹی تیل لگا دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے نماز نمک اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس پر اجوائن چمک کر چولے سے اتار لیں
- ہف پیسٹری کو انگلیوں کی مدد سے اس طرح دبائیں کہ درمیان میں گڑھا سا بن جائے۔ اس میں نماز کا پیسٹ ڈال دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو برش سے ہف پیسٹری کے کناروں پر لگا دیں
- نماز کے پیسٹ کے اوپر میر پیسٹ کی ہوئی مچھلی اور کئے ہوئے زیتون رکھ دیں اور اس ٹرے کو گرم اوون میں 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ جوس یا فروٹ سلاڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

نوٹ: ہف پیسٹری بنانے کے لئے 300 گرام میدہ کو پانی سے گوندھ کر تیل میں اور اس کے اوپر 200 گرام مارجرین یا کھن پھیا کر لگا دیں اور اس کو تین فولڈ کر کے اس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں۔ پھر تیل کر خشک میدہ چھڑکیں اور دوبارہ سے تین فولڈ کر کے فریڈر میں رکھیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، ہف پیسٹری تیار ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پائیز پن کیک

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-------------------|------------|-------|
| دو کھانے کے چمچ | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ | شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) | حسب ضرورت | دودھ | ڈیڑھ پیالی | اجزاء |
| ایک کھانے کا چمچ | سرکہ | دو کھانے کے چمچ | گاجر (کشی ہوئی) | آدھا چائے کا چمچ | کالی مرچ پسی ہوئی | حسب ذائقہ | نمک |
| حسب ضرورت | ڈالڈا اس فلاور آئل | دو کھانے کے چمچ | ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی | پکین کا بہنا قیمہ | دو عدد | انڈے |

ترکیبہ

- انڈوں کو بڑے پیالے میں چھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چھان کر رکھا ہوا میدہ شامل کر لیں۔ آخر میں اتنا دودھ ملائیں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔
- قیے میں کٹی ہوئی ہریاں ڈال کر ہلکا سا بھونیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چوبیسے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
- صاف تھریے خشک چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اس فلاور آئل ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور چین کو ہلکا سا گرم کر لیں۔ اس میں ایک چوتھائی پیالی چین کیک کا آمیزہ ڈالیں اور ایک سے ڈیڑھ منٹ پکندیں۔
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے ایک چوتھائی پیالی آمیزہ ڈال کر نیچے والے چین کیک کے برابر پھیلا لیں۔ اس کو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سہرا کر لیں۔

پیرینٹیشن: یہ نذائیت سے بھرے چھوٹے چھوٹے چین کیک بچوں کے اسکول لچ یا شام کی چائے کے لئے بہترین ہیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

تندوری گوہی

اجزاء

| | | | |
|------------------|------------------|-----------------|------------------|
| پھول گوہی | آدھا کلو | اجوائن | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | میں | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک لسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | زردے کا رنگ | آدھا چائے کا چمچ |
| دسی | دو پیالی | لیوں کا دس | دو کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت |
| چائے مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | | |

ترکیبہ

- گوہی کے پھول طبلہ کر کے صاف دھو لیں اور نمک ملے ہوئے اٹلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال لیں۔ چوبیس سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر چھان لیں
- دسی کو مل کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں تاکہ اچھی طرح پانی نکل جائے
- میں کو خوشبو آنے تک تو بے پرملکی آج پر بھونیں، پھر اسے پیالے میں نکال کر اس میں نمک، لال مرچ، چائے مصالحہ زردے کا رنگ، اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ادرک لسن اور دسی ڈال کر پیسٹ بنالیں
- گوہی اچھی طرح خنڈی ہو جائے تو تیار کئے ہوئے مصالحے کے پیسٹ سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور میرینیٹ کئے ہوئے گوہی کے پھولوں کو جالی پر رکھ دیں، نیچے والے شیلٹ میں ٹرے رکھ دیں تاکہ میرینیٹیشن محفوظ کر سکیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے گوہی کو نکال لیں اور اس پر نیچے جمع ہونے والا مصالحہ ڈال دیں

پیرینیٹیشن: گرم گرم دوش میں نکال کر نان پاجپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سمبھارا

اجزاء

| | | | |
|------------|------------------|-----------------|-------------------------|
| بند گوہی | آدھا کلو | میتھی دانہ | ایک چوتھائی چائے کا چمچ |
| گاجر | دو عدد | بلدی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کڑی پتہ | چند |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا | بری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ماریت رائی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | تین سے چار کھانے کے چمچ |

ترکیبہ

- گوہی کو باریک کاٹ کر دھو لیں، گاجر کو دھو کر کش کر لیں
- ادرک اور بری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہی یا چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتہ ڈال کر کڑو کر لیں
- پھر اس میں بند گوہی اور گاجر ڈال کر بلکی آج پر ڈھک دیں
- جب سبز یوں کا پنا پانی خشک ہونے آجائے تو نمک، ادرک اور بری مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں



قیمہ مٹر بریانی

اجزاء

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------------|-----------|------|
| آدھی پیالی | دہی | تین عدد درمیانے | نمائز | دو کھانے کے کچھ | ادرک بسن پسا ہوا | آدھا کلو | قیمہ |
| دو سے تین عدد | ہری مرچیں | ایک کھانے کا کچھ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا کچھ | کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی | تین پیالی | چاول |
| آدھی گھی | برادھنیا | ایک چائے کا کچھ | بلدی | تین عدد درمیانے | پیاز | دو پیالی | مٹر |
| حسب ضرورت | ڈالڈال کو لنگ آئل | ایک کھانے کا کچھ | پسا ہوا دھنیا | چار عدد | آلو | حسب ذائقہ | نمک |

ترکیبہ

- آلوؤں کو پھیل کر دو ٹکڑے کر لیں اور ڈالڈال کو لنگ آئل میں بھنی آٹھ پر فرائی کرنے رکھ دیں
- تین میں چار کھانے کے کچھ ڈالڈال کو لنگ آئل میں دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ایک کھانے کا کچھ ادرک بسن، نمک، لال مرچ، بلدی، دھنیا اور نمائز ڈال کر ڈھک دیں
- جب نمائز گھنے پر آ جائے تو اس میں قیمہ اور فرائی کئے ہوئے آلوؤں اور درمیانے آٹھ پر پکا لیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اچھی طرح بھون کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- پیچیدہ چین میں دو سے تین کھانے کے کچھ ڈالڈال کو لنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک بسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر بھنی آٹھ پر پکا لیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب پانی ابلنے پر آ جائے تو اس میں چاول (پیلے سے دھو کر رکھے ہوئے) ڈالیں اور درمیانے آٹھ پر پکا لیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو باکس لائیں اور آدھے چاول الگ نکال لیں، اس میں بننے ہوئے قیمے کی تہہ لگائیں اور چاول ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم دیش میں نکال کر اس منفرد بریانی کا دہی والے سلاو کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسٹرابیری فز

اجزاء

| | | | |
|----------------|----------------|--------------|-----------------|
| اسٹرابیری | تین سے چار عدد | چینی | دو کھانے کے چمچ |
| اسٹرابیری جیلی | ایک پیکٹ | پودینہ | دو کھانے کے چمچ |
| سوف ڈرنک | ایک عدد چھوٹی | کٹی ہوئی برف | حسب پسند |

ترکیبے

- ایک پیالی ایلٹے ہوئے گرم پانی میں اسٹرابیری جیلی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ایک پیالی سادہ پانی ملا کر رکھ لیں
- ہینڈل میں صاف دھلی ہوئی اسٹرابیری، چینی اور پودینہ ڈال کر لینڈ کریں۔ ساتھ ہی تیار کی ہوئی جیلی بھی شامل کرتے جائیں
- آخر میں اس میں سوف ڈرنک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر لینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

فوری طور سے گلاسوں میں نکال کر اس وقت اس ٹھنڈی فرحت بخش ڈرنک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

| | | | |
|------------------|------------------|-------------------------|-----------------|
| پھول کوئی | آدھا کلو | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| گاجر | ایک عدد | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| منر | ایک پیالی | ثابت لال مرچ | چار سے پانچ عدد |
| فریج ہینز | دس سے بارہ عدد | قصوری میتھی | ایک چائے کا چمچ |
| نماز | دو سے تین عدد | کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| کالج چیز | 200 گرام | فرنیٹ کریم | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | حسب پسند |
| ادک لہسن سپاہوا | ایک چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | آدھی گھٹی |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ڈیڑھ چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | آدھی پیالی |

ترکیبے

- تمام ہیز یوں کو پھولنے نکلنے میں کاٹ لیں اور نماز کے علاوہ سب کو ادھ گلا ہونے تک اباں لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں ثابت لال مرچوں کو ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں ادک لہسن ڈال کر فرانی کریں
- پھر نماز ڈال کر اچھی دیر فرانی کریں کہ نماز اچھی طرح گل جائیں۔ ابلی ہوئی ہیزیاں ڈال کر ملائیں
- نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- آخر میں اس میں قصوری میتھی، ہاریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کالج چیز کے پودے نکلنے اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پرائے یا پوریوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



بیف اسٹراگنوف

اجزاء

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|------------------|------------------|
| ایک چائے کا چمچ | تازہ پارسلے | آدھا چائے کا چمچ | سفید مرچ پیسی ہوئی | دس سے بارہ عدد | مشرمز | آدھا کلو | انڈرکٹ بیف |
| چار کھانے کے چمچ | مارجرین یا مکھن | ایک پیالی | سار کریم | ایک عدد | پیاز | حسب ذائقہ | نمک |
| دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھا چائے کا چمچ | جائفل | ایک چائے کا چمچ | کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | خنگ لہن کا پاؤڈر |

ترکیبے

- گوشت کو حسب پسند پارچے یا چھوٹی بوٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- چین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں
- اس میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آگ پر سنبری فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو باک سائرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں
- اسی چین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشردم کو درمیا نی آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی باک سائمنک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر ہوا ہوا آئل چھڑک لیں اور آگ بجلی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آگ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (اٹلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم ایلٹی ہوئی میکرونی، اسپیکینی یا پاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



تیار کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

| اجزاء | پسندے | آدھا کلو | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
|-------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|
| نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | آدھا چائے کا چمچ |
| اورک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | دہی | آدھی پیالی | آدھی پیالی |
| اورک | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | چار سے پانچ عدد | آدھی گٹھی |
| پیاز | دو عدد درمیانی | پودینہ | حسب ضرورت | حسب ضرورت |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا کوٹنگ آئل | | |
| ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ | | | |

ترکیبہ

- پسندوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر پکھڑیں۔
- پسندوں کو پانی میں ڈال کر پکھڑیں آج پر پسندوں کو مکمل کھنے تک پکائیں۔
- جب پسندے پک چکے ہوں تو اس میں پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر پکھڑیں۔
- چوبیس سے اسیالیس۔
- بلک سے ٹھنڈے ہونے پر پسندوں کو ٹکڑی کے چمچ سے کھل کر بھرت بنائیں، باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوٹنگ آئل میں شہری خرائی کر کے پسندوں میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل، باریک کٹی ہوئی اورک، ہری مرچیں اور ہر اودھنیا ڈال کر اچھی طرح بھوئیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبیس سے اسیالیس۔
- پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پرائیڈوں کے ساتھ سجاوے کریں۔

مشروعہ، کارن اور کاجو کی کری

| اجزاء | دو پیالی | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
|-------------------|------------------|-----------------|------------------|
| سوئٹ کارن | ایک پیالی | پسا ہوا دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| کاجو | چار سے پانچ عدد | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | فریش کریم | چار کھانے کے چمچ |
| اورک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| ٹماٹر | دو عدد | ہر اودھنیا | آدھی گٹھی |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوٹنگ آئل | دو کھانے کے چمچ |

ترکیبہ

- کاجو کو کرائیڈر میں باریک پس لیں اور اسے ٹینڈر میں ڈال کر اس میں ٹماٹر، اورک لہسن اور ہری مرچیں ملا کر پیسٹ بنالیں۔
- پسندوں میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑائیں، پھر اس میں کاجو کا پیسٹ ڈال کر بھوئیں۔
- اب اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نمک شامل کر کے ڈھک کر پکھڑیں آج پر کھڑکیں۔
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں سوئٹ کارن اور سلاکس کے ہوئے مشروعہ مزڈال دیں۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گری کا دھماکا ہو جائے۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر کریم اور باریک کٹا ہوا ہر اودھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

خاص سوپاں

اجزاء

| | | | |
|--------------|----------------|--------------------|------------------------|
| سوپاں | 200 گرام | کھویا | آدھی پیالی |
| چینی | دو پیالی | زردے کارنگ | آدھا چائے کا چمچ |
| چھوٹی الائچی | تین سے چار عدد | ڈالڈال VTF بنا سٹی | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| بادام پستے | آدھی پیالی | | |

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

انفرادی: چھ سے سات کے لئے

ترکیبے

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح بھول لیں
- کڑاہی میں ڈالڈال VTF بنا سٹی میں الائچی ڈال کر فرانی کریں اور خوشبو آنے پر سوپوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر ڈال دیں
- کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر فرانی کریں اور اس میں چینی ملا ہو پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں، تین سے چار منٹ کے بعد جب پانی خشک ہوئے پر آجائے تو ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

چھٹ پک بننے والی ان سوپوں کو بھانوں کی آمد پر بنا کر گرم گرم دس میں نکالیں اور کھویا چمڑک کر پیش کریں۔



منروٹی کپ کی

ترکیبے

اجزاء

- ٹن فروٹ استعمال کرنے کی صورت میں سب سے پہلے پھلوں کو تھن سے نکالیں اور اس کا پانی نکال کر پھلوں کو فریج میں رکھ دیں۔ یا چائیں تو حسب پسند تازہ پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں اور تھنڈی ہونے پر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلت لیں۔ پھر اس میں پھل ملا کر فریج میں رکھ دیں
- چینی کو چمک کر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- انڈوں کو ٹھنڈا سے پھیلت لیں پھر ڈالڈا کو ٹنگ آئل اور انڈوں کے کچر کو ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا امیدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپینڈر پر چلاتے ہوئے ملا لیں
- کپ یک بنانے والے سانچوں میں پیپر کپ لگائیں اور اسے تیار کئے ہوئے کچر سے آدھا بھر دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹیبلٹ ٹھنڈا کر لیں پھر پھل ملی ہوئی کریم سے سجائیں

- میدہ
- انڈے
- چینی
- کس فروٹ
- فریش کریم
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- تین چوتھائی پیالی
- تین سے پچیس منٹ
- دس سے بارہ منٹ
- دس سے بارہ منٹ
- تعداد:

پریزنٹیشن

میدہ سے سوئی پر پائیمہاٹوں کی آمہ پر یہ خوبصورت کپ کی آپ کی ٹرائی کی روٹی بڑھادیں گے۔



ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹے ونر
لاہور سے مسز عائشہ رضوان قرار پائی ہیں

پینٹسٹر بریڈ پڈنگ

اجزاء

| | | | | | | | |
|------------------|----------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------------|------------------------|
| ڈبل روٹی کے سائز | تین سے چار عدد | دودھ | تین پیالی | چینی | ایک پیالی | ڈالڈا کوئنگ آئل | ایک سے دو کھانے کے چمچ |
| پینٹ | حسب ضرورت | انڈے | تین عدد | فریش کریم | ایک پیالی | | |

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سائز کو درمیان سے نگوٹے کاٹ لیں اور ان پر پینٹ بٹر لگا کر فریج میں رکھ دیں
- دودھ میں چینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کو پھینٹ کر انہیں دودھ میں ملا لیں
- بیکنگ ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور اس میں پینٹ بٹر لگی ہوئی سائز کو رکھ دیں
- اوپر سے دودھ اور انڈوں کا کچھ ڈالیں اور تین سے چار چائے کے چمچ پینٹ بٹر ڈال کر گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چیک کر لیں کہ دودھ خشک ہونے پر آجائے اور اوپر سے سنہرا ہو جائے تو ادون سے نکال لیں

مسز عائشہ رضوان کا تعارف

آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں کوئنگ سے بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے تجربات کرتی رہتی ہیں۔ آج ان کی آزمودہ ترکیب سے آپ بھی مستفید ہوں

پریزنٹیشن فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے پھینٹ لیں اور گرم گرم پڈنگ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

”میں شیف نہیں کوکنگ ایکسپرٹ ہوں“

ملنے شمینہ جلیل سے

شاہن ملک

لانیو کوکنگ شو کی ایکسپرٹ شمینہ جلیل اگر خود کو شیف نہیں کہلاتا چاہتیں تو اس کا کچھ نہ کچھ پس منظر تو ہوگا۔ سادہ اور باوقار شخصیت کی حامل شمینہ جلیل کو مختلف چینلز پر کوکنگ شو کرتے ہوئے کئی سال ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ انیس چتر برینڈڈ پروگراموں میں بھی کھانا پکانا سکھاتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آئیے اس صاحب طرز کوکنگ ایکسپرٹ سے بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں۔

”اپنے ٹیلی ویژن کیریئر کی شروعات کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”شروع شروع میں، میں اپنے گھر پر کوکنگ کلاسز لیا کرتی تھی اور وہ بھی گرمیوں کی دہائیوں کی چھٹیوں میں۔ اس وقت میں فلیٹ میں رہتی تھی اور پتہ بھی مجھے نہیں تھا۔ میری بہن عظمیٰ میرا ہاتھ بٹاتی اور حوصلہ افزائی کرتی تھی۔ پھر جب کئی وقت ملتا تھا کسی نہ کسی سے سیکھتی رہتی خاص کر کتابوں اور پھر کہیں فری ٹائم میں، پھر ایک بار اے آر وائی کے مارننگ شو میں نادیہ خان کو لانیو ڈیمو ضرورت پڑی، میں نے ڈیشن دیا اور پھر یہ سلسلہ مرینہ خان کے شو سے لے کر ڈاکٹر شمسہ، احادی تک پھیل گیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ میں ایک دو ماہ کے لئے آزمائشی بنیادوں پر کام کرنے آئی تھی اور اب یہ کام کرتے ہوئے کئی برس ہو گئے ہیں۔“

”اتنے برسوں بعد کیا کوکنگ Passion رہا یا ایک

روٹین کام؟“

”گھر بویانی وی چینل کوکنگ میرا Passion ہی ہے ورنہ میں کامیاب نہ ہوتی۔ پکاتے ہوئے میں بہت Enjoy کرتی ہوں اور کبھی بھی تھکتی نہیں۔“



سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل

اور کیا ہے صحت مندانہ معیار؟

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خوردہ افراد موٹاپے سے بچے رہتے ہیں اور وہ زیادہ آسانی سے اپنا وزن صحت مندانہ معیار کے مطابق رکھ سکتے ہیں کیونکہ سبزیاں اور پھل کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان سبزیوں کے ساتھ آلودہ میٹر کو بھی کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر رہے ہیں تو پھر تصوراتی ہدف کا حصول ممکن نہیں۔

سلاؤ کو بنا سبزیوں کا رنگ

موسم کی ہر سبزی میں سے کچھ تا کچھ کا انتخاب کریں۔ یہ تازہ سبزیاں ہوں اور سلاؤ تیار کرتے وقت اس کی سجاوٹ کے لئے بالائی تہہ میں لیموں یا مالے کا جوس شامل کر لیں۔ ذریعہ سبزیوں میں کھنکھانے کا استعمال ہو تو اس سلاؤ کی کیلوریز بڑھ جاتی ہے۔ ان سبزیوں میں سے کچھ کو اپنا ضروری اجزاء زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

سوپر فوڈ سبزیوں کے استعمال کے جاسکتے ہیں۔ آلودہ وزن بڑھانے والی سبزی ہے کیونکہ اس میں زیادہ نشاہت ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں اور کمزور صحت کے مالک افراد اس سے بچنا چاہئے۔ بھوکا کھانا کھانے سے بچنے کے لئے اس کو اپنی بہ کامیاب بنانے کے لئے آلودہ استعمال ترک کرنا پڑے گا۔

سبزی خوردہ انداز بھی کھا لیتے ہیں وہ بھی کھانے کی سفیدی کھائیں تو اچھا ہے۔ پانی خوب پیئیں یہ کسی طرح بھی ازجہی ڈرنک سے کتر نہیں مگر مسافرا! ہوا پانی پینا زیادہ مفید ہے۔

نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں بھی تیار کرنے اور روغنات میسر آ جاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور نیشہ سے خطرہ بھی کم ہی لاحق ہوتے ہیں۔

ماہرین غذا ایت کا مشورہ

سبزی خوردہ کو ایک ہی قسم کی خوراک یا محض چند سبزیوں تک محدود نہیں رہنا چاہئے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ چیزیں اپنی خوراک میں شامل رکھنی ضروری ہیں اور انہیں بدل بدل کے کھانا چاہئے تاکہ انہیں تمام غذائی اجزاء میسر آ جائیں جو جسم کے لئے ضروری ہیں۔ البتہ انہیں چکنائی اور شکر کی زائد تاسیب رکھنے والی غذاؤں سے دور رہنا چاہئے۔ یوں بھی ایسی خوراک میں غذا ایت کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں یعنی وہ جسم کو فوری توانائی تو دے دیتی ہیں لیکن موٹا بھی کرتی ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے مختلف اقسام کی سلاؤ اور سوپ سب سے بہتر خوراک ہیں کیونکہ یہ بھوک کے احساس کو مٹاتے ہیں اور ان کو کھانے کے بعد طبیعت بوجھل نہیں ہوتی۔

سبزی خوردہ کی چند اقسام

سبزی خوردہ کی کئی اقسام ہوتی ہیں ان میں سب سے پہلی قسم تو وہ ہے جن کا مکمل دار و مدار ہی سبزیوں پر ہوتا ہے اور جو گوشت یا ایسی کوئی بھی چیز قطعی استعمال نہیں کرتے یعنی حیوانی پروٹین میں انڈا تک استعمال نہیں کرتے۔ ان کی خوراک میں صرف سبزیاں، پھلیاں، مختلف قسم کا غلہ اور ڈرائی فروٹ شامل ہوتے ہیں۔

ان کے بعد ان لوگوں کا شمار ہوتا ہے جو ذرا کم سخت درجے کے سبزی خوردہ ہوتے ہیں۔ ان کی خوراک میں مندرجہ بالا چیزیں شامل تو ہوتی ہیں لیکن وہ ان کے علاوہ بنیر، دودھ اور کھنکھانے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ذرا اگلے درجے کے سبزی خوردہ حقیقت مکمل طور پر سبزی خوردہ نہیں یعنی یہ ایسے لوگ ہیں جو سرخ گوشت تو استعمال نہیں کرتے مگر وائنٹ میٹ یعنی مرغی اور مچھلی کا گوشت اور جھیکہ کھا لیتے ہیں۔

آپ کا شمار خواہ کسی بھی قسم کے سبزی خوردہ میں ہوتا ہو اگر آپ سرخ گوشت نہیں کھاتے تو سمجھئے کہ آپ کو صحت خراب ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے۔ سبزی خوردہ ایسی کسی بھی قسم کے اجزاء سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور



بینگز رمضان اسپیشل

Recipes

بینگز مایو بریڈ رولز

(چکن ویجی)



| | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|
| جزاء: | آدھا کپ | شلمریج | آدھی (باریک چاٹ کر لیں) |
| چکن | آدھا کپ | مسٹر ڈیٹ | 1 چائے کالج |
| ڈیڈ وی | (Boiled & Shredded) | (اگر دستیاب ہو) | |
| 10 سلاٹس (درمیان ساز) | | کوک آئل | فرانی کرنے کیلئے |
| 2 سلاٹس | | نمک | حسب ذائقہ |
| آدھی (باریک چاٹ کر لیں) | | کالی مرچ | حسب ذائقہ |
| آدھی (باریک چاٹ کر لیں) | | انڈہ | 1 عدد (پھیٹ لیں) |

ترکیب

فرائنگ چین میں 2 چمچ آئل ڈال کر گرم کر لیں اور تمام چیزیں کو نمک، کالی مرچ اور Slice Cheese کے ساتھ سوتے کر لیں۔ ایک پلیٹ پر پاول میں چائے کی بوتلی سبزیوں کو نکال کر اس میں چکن اور روٹنگ مایو تیز شامل کر لیں اور اسی طرح کس کر کے Stuff کر لیں۔ بڑے سلاٹس کے کنارے کاٹ لیں پھر چین سے روٹی کی طرح تیل کر چٹا کر لیں۔ ایک بڑے سلاٹس میں چائے شدہ Stuff پال کی شکل میں چٹا کر لیں۔ اسی طریقے سے تمام بڑے سلاٹس کے رول بنائیں۔ فرائنگ چین میں آئل گرم کر لیں اور پوری پاری تمام رول کو پیلے انڈے میں ڈپ کر لیں پھر فرائنگ چین میں ڈال کر ڈیپ کر لیں۔

مزیدار Young's Mayo Bread Rolls تیار ہیں۔

بینگز مایو چکن پاٹ

| | | | |
|-------------------|----------------|------------------------|---------------|
| جزاء: | 2 کمانے کے چمچ | شلمریج (درمیان ساز): | آدھا چین |
| چکن بریسٹ | 1 ٹن چین | (باریک کاٹ لیں) | |
| نمک | حسب ذائقہ | بند گولی (درمیان ساز): | چھٹائی چین |
| کالی مرچ | حسب ذائقہ | (باریک کاٹ لیں) | |
| سفید مرچ | حسب ذائقہ | اسٹریٹ سائز سوس | ایک چائے کالج |
| گاڑ (درمیان ساز): | باریک کاٹ لیں | | |

ترکیب
چکن بریسٹ کو تقریباً 8 برابر حصوں میں (چکور) کاٹ لیں، پھر ہر گلوے کو (پنڈے کی طرح) کاٹ دیں۔ کمانے کے چمچ ہاتھ سے کوٹ لیں، اب ہر گلوے پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور واسٹر سائز سوس کے دو قطرے ڈال کر کچھ دیر کیلئے برتن میں رکھ دیں۔ ایک پلیٹ پر برتن میں گاڑہ شلمریج اور بند گولی کے ساتھ بینگز مایو تیز، نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر کے ڈیٹیل سکھر بنائیں۔ اب چکن کا ایک کمانے کر اس میں مناسب مقدار میں ڈیٹیل سکھر ڈال کر کتاب کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ باقی تمام چین کے گلوے کو اسی انداز میں تیار کر لیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کر کے تمام چین کے گلوے کو بھی آگے Shallow فرانی کر لیں (ڈیپ فرانی نہ کریں)۔ ہکا براڈن ہونے پر فرائنگ چین سے نکال لیں اور پورے پورے کر کے کمانے کیلئے چین کریں۔



GET FREE*
RAMAZAN
RECIPES
BOOK

with 1Litre & 500ml
Mayonnaise Pouch Pack

* Valid till availability of
Recipe Book Stocks



خر بوزہ اور تر بوزہ... موسم گرما میں قدرتی تحائف

پیاس بجھا میں، بھوک مٹائیں

گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک مٹانے کے لیے بھی بہترین ہیں۔ ان دس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود 92 فیصد پانی کا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی غذائی افادیت بھی مسلسل ہے مثلاً وٹامنز A، B اور Amino Acids انکیوین اور اسٹی آکسیڈیشن بھی شامل ہوتے ہیں۔

جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت دیتی ہے۔ ان میں سے ہر پھل کو خر بوزے کا استعمال بڑھا دینا چاہیے کیونکہ اس کا گودا اسٹون کو بھرنے میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں بھی پانی کی مقدار 90 فیصد تک ہوتی ہے اس لیے کھانا مضہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تیزابیت بھی دور ہوتی ہے۔ اس میں موجود کولاجن جلد کے خشک ہونے کو روکتا ہے جس سے جھریاں کم بنتی ہیں۔ یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے کے علاوہ اسے خشک اور کھردرا ہونے سے بھی روکتے ہیں۔ خر بوزہ چیشاب آدر چل ہے اس لحاظ سے گردوں کی صفائی بہتر طور پر کر کے پتھری بننے کے امکان گھٹاتا ہے۔

یہ وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کے لیے بھی آئیڈیل غذا ہے کیونکہ اس میں سوڈیم نہیں ہوتا۔ چکنائی اور کولیسٹرول سے بھی یہ پاک ہوتا ہے اور بڑے پیمانے کی مقدار کھانے سے صرف 48 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔

Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔ اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہلکا سبز رنگ کا یا سفیدی بالکل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا یا تو نارنجی یا آف وائٹ ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔ اسے قاشوں کی صورت میں جب کانا جائے تو اوپری حصہ سب سے ٹھنڈا اور رسیلا ہوتا ہے تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مٹھاس کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ Cantaloupe خر بوزے بھی جسامت میں Honeydew جتنے بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت اور کھردرا ہوتا ہے۔

فوائد

اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص پیچھے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں ایک مادہ Adenosine ہوتا ہے جو خون میں پگھلی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ مل

تربوز کی سرخ قاشوں سے بھرا ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔ اس لیے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلا خوف و تردد اسے کھا سکتے ہیں۔ وٹامن A بینائی کے لیے بہترین ہے خاص کر شب کو رگی یعنی رات کو بینائی کمزور ہو جانے والے افراد کے لیے مفید ہے ان کی بصارت بہتر ہونے لگتی ہے۔

وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجیڈ اب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔ علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں، جلد، آنکھوں اور جگر کے لیے بھی مفید ہے اور وٹامن C دیگر اعضا کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔ امینو ایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ نشوز اور پھلوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔ اسٹی آکسیڈیشن ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیو پین بھی مددگار جزو ہے۔

خر بوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آئی ہیں ان میں Honeydew اور

چائیز نمک کتنا مضر یا کتنا مفید؟

نمک نہیں، اجزاء کا توازن اور درست معیار اپنائیے

نرمس ارشد رضا

چائیز نمک کی جان سمجھا جانے والا نمک دراصل Monosodium Glutamate نامی ایک سوڈیم سالت (نمک) ہوتا ہے جس میں قدرتی طور پر Glutamic ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر اسے ذائقہ میں اضافہ یا ذائقہ تیز کرنے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا تاہم جلد ہی چائیز نمک فاسٹ فوڈ میں پھیلی ہوئی ہوئی ہو گیا اور اس کا استعمال بھی روز بروز بڑھنے لگا۔

اس حوالے سے متضاد آراء پائی جاتی ہیں کہ اس نمک کا استعمال صحت کے لئے کتنا مضر یا فائدہ مند ہے اس حوالے سے متعدد تحقیقاتی ریسرچ اور سروے کئے جا چکے ہیں اس میں دو مختلف رائے سامنے آئی ہیں ناقدین کا یہ کہنا ہے کہ اس نمک کے استعمال سے سر درد، بخوں میں کچھ اور دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی عام شکایات پیدا ہوتی ہیں تاہم اس حوالے سے 1968ء میں ایک باقاعدہ ریسرچ کی گئی اور اس کے بعد سروے میں اس مخصوص نمک کے استعمال کو معصوم قرار نہیں دیا اس کے استعمال کے حامی امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن FDA کا حوالہ دیتے ہیں جس نے ایک مخصوص خوردنی شے قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ نمک چائیز فوڈ میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ ہر قسم کے فاسٹ فوڈ، فروزن، باریکیو، چیس اور مختلف ساسز Sauces میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ لوگ اسے پسند کر رہے ہیں اور یہ مناسب مقدار میں روزانہ استعمال پر بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوا ہے تو استعمال کرنے والے حاسموں کا موقف رہا ہے۔

دوسری طرف معترض قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ نمک یا ایسے کسی بھی ذائقہ تیز کرنے والے فلوروں کا استعمال جس ذائقہ کو شدید متاثر کرتا ہے اور آج بھی بہت سے ایسے چائیز شیف ہیں جو اس نمک کے استعمال کو اپنے فن کے لئے توہین سمجھتے ہیں اور ذائقہ کا اصل معیار برقرار رکھتے ہیں۔ برسوں پہلے جب نمک متعارف نہیں ہوا تھا تب بھی بازاروں میں زبردست اور لذیذ ذائقہ دار چیزیں دستیاب ہوتی تھیں اور اب یہ صورتحال ہے کہ صرف ریسٹورنٹس ہی نہیں بلکہ ایک عام خاتون خانہ بھی اس نمک کا استعمال کرنے لگی ہیں جیسا کہ مثال دی جاتی ہے کہ آپ مرغی کا سالن کھیں لہسن، ادک، پیاز، دھنیا اور زیرہ پوڑ کی مدد سے بہترین ذائقہ پیدا

کر سکتے ہیں تو پھر کچن معالہ استعمال کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ ناقدین کا الزام ہے کہ جس ذائقہ کو تباہ کرنا کوئی معمولی بات نہیں مگر یہ نمک اس کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے بھی مضر ثابت ہوتا ہے اور اس کا مسلسل استعمال بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بلڈ پریشر بڑھنا، ذہنی صلاحیتوں کے متاثر ہونے، سرکار اور پھوں کی مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

MSG جو کہ کیمیائی نام Monosodium Glutamate کا مخفف ہے۔ یہ سمندر کی گھاس یا گندم کی بھوس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مشرقی ممالک میں سب سے پہلے دریافت کیا گیا اور یہاں اب بھی ذائقہ کو

بڑھانے والا مقبول ترین فلورو ہے۔ واضح رہے کہ Glutamic ہمارے مینا یوزم سسٹم کے لئے انتہائی ناگزیر تصور کیا جاتا ہے اور ہمارا جسم قدرتی طور پر روزانہ یہ عنصر پچاس گرام تک خود تیار کرتا ہے۔ لہذا، پھر اور مشروم بھی قدرتی Glutamic حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں۔ چائیز نمک کے حامی بھی اگرچہ کسی حد تک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس سے کھانوں کا ذائقہ مختلف یا منفرد ہو جاتا ہے یعنی کھانے کا ایک نیا ذائقہ پیدا دیتے ہیں۔ ان کا موقف ہے کہ ذائقہ کی ایسی تبدیلی کلوکوں نے ناپسند کیا ہوتا تو آج اس نمک کی اس طرح سے پذیرائی نہ ہو رہی ہوتی تاہم تحقیق کرنے والوں کا یہ گروپ نمک کے طبی نقصانات کو کسی طرح تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔ ناقدین کا یہ بھی خیال ہے کہ Glutamic کا مسلسل استعمال ایک لٹ کی صورت اختیار کر جاتا ہے جس سے انسانی ردیوں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر یہاں ہم جارحانہ کا ذائقہ استعمال کریں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ چائیز نمک کے استعمال کے مخالف ایک چائیز شیف کا کہنا ہے کہ یہ نمک کے استعمال سے نہ صرف حس ذائقہ متاثر ہوتی ہے بلکہ جس کھانے میں اسے استعمال کیا گیا ہوتا ہے اس کھانے کے حوالے سے کھانے والا تاثر حقیقت سے یکسر مختلف ہو جاتا ہے اور یہ بھی کہ کھانے کی اہم بات نہیں کہ آپ اس چیز کی اصلیت سے آگاہ ہیں جو آپ کھا رہے ہیں۔ اس کے بعد اس کھانے کی خوردنی صلاحیت اور طبی استعداد کا کمر آتا ہے کہ یہ کس حد تک حفظان صحت کے مطابق ہے یا نہیں۔ اگر کھانوں میں ذائقہ پیدا نہیں ہو رہا تو ہمیں پکانے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ اجزاء کا توازن بجا رکھنا چاہئے تاکہ گوشت یا سبزیاں ذائقہ دار نہیں۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ کم غذاؤں میں مگر کم مصالحوں سے ذائقہ پیدا کریں تاکہ ذائقہ بڑھ جائے، مصالحے یا چائیز نمک مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب نہ بنیں۔

اف یہ گرمی داانے

حدت سے بچاؤ کی چند تدابیر آپ بھی آزمائیے

گرمی بڑی اذیت ناک ہوتی ہے۔ سورج کی تیز تابش سے جلد سونا بھی جاتی ہے اور دیگر جسمانی قوتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے اور جسم میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ بعض افراد کی زبان خشک ہو کر تالو سے جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہونٹوں کی سرخی غائب ہو کر سیاہی اور بے رونقی جسم پر عیاں ہوتی ہے۔ جلد خشک ہوتی ہے، جس کی وجہ سے بار بار نہانے یا ٹھنڈی جگہوں پر جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب جس کی حالت ہونی ہے تو ان کا ٹیلف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران جلد کی سب سے بڑی کمی ہے آبی و مٹیوں کے چھوٹے چھوٹے قطرے موتیوں کی طرح اکٹھے ہو کر لڑکیاں بنا دیتے ہیں۔ اگر ان کو دیا جائے تو درد تکلیف اور جلن ہوتی ہے کیونکہ ان کی جلد خشک ہونے کی وجہ سے اسے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اذیت ہوتی ہے۔ جب ان دانوں کے اوپر والا حصہ خشک ہو جائے ہے تو انکشن کے باعث پھوڑے پھنسیاں بننے لگتے ہیں۔ ان گرمی دانوں سے چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ گرمی کا اثر جلد قبول کرتے ہیں اور ان کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ دانے لگتے ہیں وہ ان کے باعث شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

گرم غذائیں کم سے کم کھائیں

انڈا، مچھلی، مرغی، مصالحے کم مقدار میں کھائیں اور ابلے ہوئے صاف پانی کو معتدل حالت میں استعمال کریں یعنی پانی نہ ہی بخار شدہ ہو اور نہ گرم۔ سادہ پانی جسم کے فاسد مادوں کے اخراج میں فوری طور پر کارآمد ہوتا ہے۔

تھک و تار یک جگہوں پر نہ قیام کریں

جہاں تک ممکن ہو اپنے گھروں کو گرمی سے محفوظ بنائیں۔ دھوپ سے بچاؤ کی ہر ممکن تدبیر کریں۔ کمروں میں بھلے رنگ پینٹ کر دے کہ دم روشنیوں کا اہتمام کریں۔ تیز روشنیوں کو کم کرنے کے لئے Dimmer لگوائیں۔ دن کے وقت قدرتی روشنی کا استعمال کریں۔ وسائیل کی بجائے ساتھ ساتھ وائٹن۔ D کا حصول آسان ہوگا۔ ہر بار نہانے کے کپڑے بدل لیں خاص کر ان دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کام بنانے جاتے ہیں یا ملازمت کے لئے سارا دن گھر سے باہر رہتے ہیں۔ یوں تو گرمی کا موسم بغیر ایئر کنڈیشنر کے گزارنا آسان نہیں لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہیں دیتے تو چھت کے پتھروں کے ساتھ ایک آدھ پیڑ مثل فین بھی استعمال کریں۔ گرمیوں کی چھٹیوں کو کسی پر فضا مقام پر گزارنے کا منصوبہ بنائیے اور چھ سات ماہ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیا کیجئے تاکہ بجٹ بنانے میں آسانی ہو جائے۔

مصنوعی قابض کے کپڑے استعمال کئے جائیں

بلاشبہ آپ کو جارح اور رنجش کے نفس پر غلبہ ہوتے ہیں اور آپ انہیں پہننا چاہتی ہیں لیکن یہ مصنوعی قابض جسم پر پہننے والے کپڑے ہونے کی وجہ سے کپڑوں کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نیم کے پتوں کو صاف کر کے کپڑوں میں اور اسے اپنے نہانے کے پانی میں شامل کر لیں۔

شہریوں کا استعمال کریں

لوہی، توتھ، لکڑی، دھات، پلاسٹک، پتھر، گلابی، نیم کی نبولی، چھتر، گلاب اور سلاخ کا استعمال کیا جائے۔ ہر حال میں چند قطرے لیموں، گلاب کے کھانے سے باضابطہ بہتر ہوتا ہے۔

پھلوں میں گرم اور تر بوڑھری سے متعلقہ دھتے ہیں

یوں تو اس موسم میں جو پھل یا آسانی دستیاب ہوں ان سے کھانے چاہئیں تاہم خربوزہ، تربوز اور گلابی پھل ہیں جن کے اجزاء میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہ گرمی کی حدت کم کرنے والے پھل ہیں۔ گرمیوں میں گرمیوں کے امراض زیادہ ہو سکتے ہیں اور جسم میں خشکی اور پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے لہذا یہ پھل ان دنوں مقاصد کے لئے بہترین غذائی ذریعہ ہیں۔

آم کھانے کے بعد دودھ کی پی لیجئے

آم جتنے بھی ہوں کم محسوس ہوتے ہیں۔ اچھا پکا ہوا آم ضرور کھائیے مگر اس کے بعد کسی پی ضروری نہیں تاکہ گرمی کی حدت میں کمی آجائے اور اسی موسم میں جاسم بھی آتی ہے جاسم میں لیلی کی صحت برقرار رکھنے کی اضافی قابلیت ہے اور یہ جسم کو معمول کے درجہ حرارت پر رکھنے والا پھل ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جاسم میں بڑی شفا ہے۔

گھر سے باہر کیسے جائیں؟

کپڑے کے رومال، تولیے رومال کی شکل میں، دھوپ کے چشمے، گھر کے صاف سترے پانی، بن جاک کے ساتھ ساتھ اسکارف، عبایا یا بڑا سوتی دوپٹہ

ابھی طرح لپیٹ کر نہیں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

برف کھانے کے بجائے جسم پر ملیں

برف کھانے سے گلاب خراب ہوگا اور آواز بیٹھ جائے گی جبکہ گرمی دانوں سے بچاؤ اور آرام کے لئے آکس کیوز کوڑھیا کپڑے کے رومال میں لپیٹ کر جسم پر ملنے سے آرام ملتا ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ یہ انتہائی علاج نہیں۔ گرمی دانوں کے علاج معالجے کے لئے اپنے شہر کے کسی مستند ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔ خود علاجی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

عرق گلاب کا استعمال

چہرے پر عرق گلاب کی پھوار سے تروتازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

فری ڈرنکس کے بجائے ستو، تازہ پھولوں اور پھلوں

کے استعمال

پاکستان ایک خوش نصیب ملک ہے جہاں عمدہ پھلوں پھولوں کے عرق کشید کرنے والی صنعتیں موجود ہیں۔ ان میں پھل پھول بھی فراوانی سے دستیاب ہیں۔ شربت انار، صندل، الائچی، دیل، بانی، گلاب، عناب اور کئی دوسرے شربت اس موسم میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنے سامنے تازہ پھلوں کے رس نکلا کر پی سکتے ہیں۔ بجائے ذخیرہ خانوں میں رکھے بے موسمی پھلوں کے برائے ذائقہ بڑھانے کے، کیونکہ ان میں غذائیت کم ہوتی ہے اور فزی ڈرنکس کی مٹھاس اور ذائقے اشتہا تو بڑھاتے ہیں لیکن پیاس نہیں بجھاتے، یہ وقتی تسکین کا سامان ہوتے ہیں۔ دوسری جانب جسم کے قیمتی کیمیم بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ گنے کا رس، ناریل پانی اور ستو ہمارے دیکھ مشروبات اپنے اندر بے پناہ غذائیت رکھتے ہیں اور یہ مفرح بھی ہیں۔ بچپن ہی سے بچوں کو ایسے ذائقے دار مشروبات کا عادی بنایا جائے تو بہتر ہے۔

کھائیں صحت بخش غذائیں

کولیسٹرول کو رکھیں کم

دعوتیں ہوں یا عام روزمرہ کے کھانے بہت کم گھرانوں میں فطری اور سادہ غذاؤں پر مشتمل میڈیویشن کئے جاتے ہیں۔ خاتون خاندانہ کوشش کرتی ہیں کہ گھر کے سربراہ اور بچے سارا دن کام کاج اور پڑھائی کی مشقت جھیل کر گھر آتے ہیں تو انیس رات کا کھانا بھر پور غذائیت کے ساتھ ساتھ بے حد روغن والا بھی دیا جائے۔ یہاں روغن کالے سے مراد اعلیٰ ترین مرغن غذائیں ہیں مونا جن میں گائے کے گوشت کا اہتمام کیا دیکھا جاتا ہے۔

یہیں سے تو گھر والی کے ذہنی اور جسم کا اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے پیارے کنبے کو ان کی جسمانی ضرورتوں، ذائقے اور کسی رجحان کے مطابق کھانے کھلاتی ہے یا نہیں۔

اگر آپ ہر روز گائے کے گوشت کو بیٹے، بیٹے کو بے شرائط یا بڑی کے ساتھ پکانے کا اہتمام کرتی ہیں تو ہر روز سوڈیم کی بڑی مقدار اور کولیسٹرول میں اضافے

کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بھی بن رہی ہے۔ یاد رکھئے کہ ایک جوان سال میں کولیسٹرول 2600 کیلوریز درکار ہوتی ہیں البتہ مختلف عمروں اور ماحول کے تحت یہ مقدار کم و بیش ہو سکتی ہے۔ خواتین اور بوڑھے افراد کے لئے 1600 کیلوریز کافی ہوتی ہیں اور نو جوان بچوں کو 2,200 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ انسانی جسم کو High-density یعنی اچھا کولیسٹرول درکار ہوتا ہے جو نامنر کے انجید اب اور اعتدال پیدا کرنے والا

Lipoproteins (HDC) مادہ جو کسی عضو میں پیدا ہوتا اور خون یا رطوبت کے ذریعے سرایت کر کے خلیوں کو فعال بناتا ہے جبکہ کم زیادہ تر ایسی غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں جو LDL یعنی Low-density Lipoprotein کی افزائش کرتی ہیں۔ اگر کوشش کی جائے تو معیاری غذا سے کولیسٹرول کی سطحیں متوازن کی جاسکتی ہیں۔ ذیل میں ہم اچھے کولیسٹرول کی پیداواری صلاحیت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

پھلیاں

مٹر، گوار، لوبیا اور دوسری تمام پھلیوں میں حل پذیر ریٹیر یعنی فائبر موجود ہے۔ یہ آنتوں کے نظام کی شہت کو قوی ہیں۔ ان میں میکنیویم، پوٹاشیم، وٹامن-B اور زنک جیسے اجزاء شریانوں، ویدوں، آنتوں، پٹریوں اور پردہتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ لائق ہونے والے غرضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف کینسرز کے لئے مدافعتی نظام تکمیل دیتی ہیں۔

خشک میوہ جات

اومیگہ-3 مٹی ایسڈز پر مشتمل ان میوہ جات میں بادام، بونٹ، مٹی، پیر، اخروٹ اور خشک خوبانی شامل ہیں۔ یہ صرف سردیوں ہی میں نہیں کھانے چاہئیں بلکہ ہر روز 7 بادام، دو چار پٹے، چند اخروٹ اور چند خوبانیاں کھا لیں گے تو کولیسٹرول کی سطح توازن پر رکھی جاسکتی ہے۔ یہ میوے کسی مٹی دھڑ پر خشک کی شکل میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ان میں وٹامن-E بھی ہوتا ہے جو ہماری جلد، غدد، دماغ اور اعصابی نظام کے لئے بہترین تریاق ہے۔ ماہرین غذائیت صرف دوائیں میوے کھانے کا مشورہ دیتی ہیں کیونکہ ان میں کیلوریز کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔

جئی یا جو کا دلیہ

کسی بھی اناج کا دلیہ اپنی آکسیڈنٹس کمپاؤنڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ خشک شریانوں کو کھولتا اور ذیابیطس کے مریضوں میں شکر کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔ حل پذیر فائبر ہے۔ توانائی کی کم پٹھانا اور سست رفتاری سے ہضم ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل

اس تیل کے بے شمار فوائد ہیں ایک اہم Oleic Acid ہے جسے صحت مند چکنائی کہتے ہیں۔ یہ دل کے لئے مفید جزو ہے۔ زیتون کا پھل ہو یا تیلابیت دونوں ہی چکنائی خون میں خراب کولیسٹرول LDL کی مقدار کو گھٹا کر امراض قلب کے خطروں کو کم سے کم کر سکتے ہیں۔ یہ فیٹلز اس انزائم کو روکتا ہے جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ سوزش کم کرتا ہے۔ اس میں ایک اور مفید جز Sterols بھی موجود ہے جو خون میں چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ زیتون بلند ریٹر تیل رکھنے اور معیاری وزن حاصل کرنے کے لئے بھی نہایت مفید غذائی نسخہ ہے۔ زیتون کا تیل خواہ کم فیٹول والا ہو پھر بھی یہ مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔

اس عید پر پہننے جھلملاتے زیور

چاندی، موتی اور پتھروں کی جو ہر شناس کسٹم جیولری کی خالق

مریم سکندر سے ملنے

”آپ نے یہ فن باقاعدہ سیکھا کیا زیور کی

ڈیزائننگ آسان کام ہے؟“

کامیابی میں آسان نہیں ہوتا آپ کی نگین اور محنت کے ساتھ اگر اندہ تبارک و تعالیٰ کی رہنمائی میں شامل ہو جائے تو آسانیاں پیدا ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مختلف نگینوں کی پالشنگ، ہر طرح کی تراش، چھتی جوہر اور ڈیزائن بنانے کی جمالیات کسٹمن ہو سکتی ہیں لیکن مجھے خوشی ہوئی ہے کہ آج اس سہولت اور کالجوں میں جیولری ڈیزائننگ کے شعبے میں لڑکے اور لڑکیاں پڑھیں وچسپی لے رہے ہیں اور کورسز کے ساتھ ساتھ انٹرن شپ بھی کرنے لگے ہیں۔ باقی وہ سب سہولتیں اور ہنر مند ہمارے کاریگر ہیں جن کے ہاتھوں سے مٹی بھی سونا ہو جاتی ہے۔ میں نے نوکری میں ٹریل بدلایا۔ Gold Plated اور Silver Plated زیورات میں کام کیا ہے جس سے خوش آمد دہانے میرے اندر توانائی و خیر کی ہے۔ میں ڈالو کا ڈیزائن و خواہش کی وساطت سے نئے چھتی کارگریز کو خوش آمدید کہتی ہوں تاکہ مقابلے کی محنت مندرجہ بالا کے اور زیور تخلیق کرنا ہم سب خواتین کے لئے چیلنج ہو جب تک کہ ہمیں اپنے انفرادی جوہر دکھانے کا موقع مل سکے گا۔“

آپ کے تخلیق کردہ ڈیزائن چاندی، ہیرے اور دوسرے قیمتی پتھروں میں دستیاب ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ چاندی کے ان زیورات کی قیمت ایک ہزار سے شروع ہو کر 15 ہزار روپوں تک ہے جسے سادہ طور پر بھی آسانی سے خرید سکتا ہے۔ بریلیف، چاند بالی، جیمیک، اوکس کی چوڑیاں یا کڑے اور دلکش انگوٹھیاں اعلیٰ ذوق کی عکاسی کرتے ہیں تو اپنا بے کسم جیولری کا نیا اسٹاکل اور عید کے ملبوسات کے ساتھ اسٹائلش زیورات کا کیجئے انتخاب!

چھٹی بچوں کو گڑیاں جمع کرنے اور ان سے کھیلنے کا شوق ہوتا ہے۔ مریم سکندر جیولری کے جیولری بکس سے زیور نکال کے پہننے کا شوق تھا اور ایک ادھک دوسرا سہولت رکھتے تھے کہ گھومتی رہتی۔ جوں جوں بڑی ہوئیں۔ یہ خیال پختہ ہو گیا کہ ان کی جیولری ڈیزائن بنائے۔ آج وہ لاہور، ابوظہبی اور اسلام آباد میں کاسٹم جیولری کرتی ہیں۔ جیولری میں بھی موتی و مرجان غالب آتے ہیں۔ مریم کے مطابق سب Chunky Necklaces اور Tribal Jewellery پسند کی جا رہی ہے۔ ان دنوں چاندی کے زیور زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ مریم خود بھی چاندی ہی کے زیور ڈیزائن کرتی ہیں۔

سونا ایسی دھات ہے جس میں سرمایہ کاری کی روایت ہمیشہ سے چھوڑی ہے اور رہے گی لیکن مریم کا کہنا ہے کہ چاندی دوسری اہم دھات کے طور پر نو جوانوں خواتین میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس میں ڈیزائننگ کے امکانات اور گنجائش دونوں ہی بے حد وسیع ہیں۔ آپ عرب امارات میں مقیم ہیں اور پاکستان سے برنس کر رہی ہیں وہ کہتی ہیں ”شاید یہ کسی ممکن نہ ہوتا اگر میری والدہ یہاں میری مدد نہ کر رہی ہوتیں۔“

”آج کل کندن کی منقش کاری یا رنگین نگینوں کے

جزاؤں زیور پسند کئے جا رہے ہیں؟“

اس سوال کے جواب میں مریم کی ماہرانہ رائے یہ تھی کہ کہنے میں آ رہا ہے کہ نوجوان لڑکیاں روایتی، بالیوں، گلوبند اور میٹکس پسند کرتی ہیں۔ خاص کر شادیوں کے روایتی لباس کے ساتھ مینا کاری سے مزین زیورات کا انتخاب کرتی ہیں اور یہی نہیں بعض موقعوں پر انتہائی نازک، نفیس اور وزن میں ہلکے مگر اسٹائلش زیور طلب کرتی ہیں۔ ان میں سلور کا میٹرل زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔



کیوں ناستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ

لباس کا انتخاب کریں اپنے برج کے مطابق



رنگ انسانی احساسات و جذبات کو اچھڑاتے ہیں اور موسم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ رنگ ستون کو چھو جانے کی علامت ہوتے ہیں۔ جیسے سرخ رنگ دولت و ترقی کی علامت ہے، اس کے برعکس سیاہ رنگ غم و غصہ کی علامت ہے۔ ایسے ہی آسانی سے رنگ ہنڈک اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ کوئی شے اگر اپنی رنگوں سے خوشبو دے تو ہم اس سے مزید جاذب نظر بنانے میں لگے ہوئے ہوں گے۔ اس لیے رنگوں کا چناؤ بہت اہم ہے۔ اس لیے ہم نے اس مقالے میں 12 برجوں کے مطابق رنگوں کا انتخاب کیا ہے۔

برج حوت (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برج کی خواتین پریشانی اور غیر معمولی رنگ کھاتا ہے۔ عموماً یہ خواتین ہلکے رنگوں کو گہرے رنگوں پر فوقیت دیتی ہیں۔ غرضیکہ برج کے مطابق رنگوں کا استعمال نہ صرف خوش بختی کی علامت ہوتا ہے بلکہ خواتین ان مخصوص رنگوں کو استعمال کر کے خود میں نمایاں تبدیلی بھی محسوس کرتی ہیں۔

برج سنبلہ (21 مارچ تا 20 اپریل)

سنبلہ خواتین سفید اور سیاہ رنگ پسند کرتی ہیں۔ ان کا مزاج اور شخصیت بھی ایسی ہی ہوتی ہے کہ کبھی شوخ و شنگ تو کبھی گمراہ اور بے پروا کی طرح۔ ان پر براؤن رنگ کے تمام شیز زخوب بھاتے ہیں۔ دماغی خواتین محرزہ شخصیت اور موڈ کی طبیعت کی مالک ہوتی ہیں۔ اس لیے سیاہ و سفید پوش کو بھی پسند کرتی ہیں۔

برج حمل (21 اپریل تا 20 مئی)

اس برج کی حامل خواتین ایسے رنگوں کو پسند کرتی ہیں جو ہر موسم میں پسند کئے جائیں۔ خواہ وہ شوخ ہوں یا دھمکے، سرخ ہوں یا بھگے، مائل یا پھر سرمئی رنگ بھی ان کی شخصیت کو ابھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ بھی ان کی طبیعت میں جوش و ولولہ پیدا کرتے ہیں۔

برج میزان (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

ان خواتین کے لئے ہلکے مائل، گلابی اور نیلے رنگ موافق رہتے ہیں۔ جو ان کی شخصیت کو خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

برج ثور (21 اپریل تا 21 مئی)

اس برج کی حامل خواتین کی شخصیت اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب وہ سفید یا دودھیارنگوں کے لباس پہنتی ہیں۔ نیلے رنگ کے شیز بھی انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اچھے ڈیزائن کے ملبوسات جن میں سمندری سبزی مائل نیلا رنگ نمایاں ہو وہ ثور خواتین کی کمزوری ہوتے ہیں۔

برج عقرب (24 اکتوبر تا 23 نومبر)

عقرب خواتین سرخ، قرمزی، نیلا مائل سرخ اور دوسرے تمام گہرے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ہلکے پھلکے رنگ نہ تو ان پر چلتے ہیں نہ ہی وہ انہیں پسند کرتی ہیں۔

برج جوزا (22 مئی تا 21 جون)

جوزا خواتین کے لئے سمندری مائل، پیلا اور سفید رنگ زیادہ موزوں ہے۔ یہ خواتین میک اپ بھی خوب کرتا جانتی ہیں۔ ہلکے فیکرک انہیں طبیعتاً بھاتے ہیں۔ یہ رنگی کپڑے بھی پہننا پسند کرتی ہیں اور خود کو اسی طرح بہت پرسکون محسوس کرتی ہیں۔

برج قوس (23 نومبر تا 21 دسمبر)

تمام ہلکے رنگوں مثلاً ارغوانی کے شیز ان کی شخصیت سے ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ خواتین ایسے رنگ بھی پسند کرتی ہیں جو ان کی ثقافت سے میل کھاتے ہوں۔

برج سرطان (22 جون تا 23 جولائی)

برج سرطان والی خواتین کے لئے نیلے اور ہرے رنگ کے شیز مناسب نہیں۔ یہ بھی نیلا مائل سبز یا سبز مائل نیلا اور دودھیلا مائل نیلا رنگ پسند کرتی ہیں۔ اپنے سونے اور زخمت والے کمرے میں بھی آرائش کرتے وقت انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔

برج جدی (22 دسمبر تا 20 جنوری)

ان خواتین کی شخصیت میں نیلی، بلو، کالا اور پیلا رنگ بہت بھار پیدا کرتا ہے۔ یہ کاسنی، سرمئی اور بھورے رنگ کی آمیزش کرنے کا میلان بھی رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر یہ خواتین رومان پرور ہوتی ہیں۔

برج اسد (24 جولائی تا 23 اگست)

برج اسد کی خواتین شوخ و چٹخل اور پرکشش ہوتی ہیں۔ دھوپ جیسا زردی مائل، الماس کے پھولوں جیسا رنگ یا گیندے کے پھولوں کا رنگ، تاریخی اور زعفرانی انہیں خوب بھاتا ہے۔

برج دلو (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو برج کی خواتین کو سرمئی، سیاہ اور ہنر رنگ خوب بھاتے ہیں۔ یہ نیز معمولی رنگوں کا انتخاب بھی کرتی ہیں جیسے مور کے پروں میں نیلا، ہر یا سیاہی مائل ہنر رنگ ان کی شخصیت کا اہم رخ پیش کرتا ہے۔

کھانے کے میز کی ترتیب و آرائش

اک ہنر ہے جسے سیکھنا چاہیے

کھانا پکانا ایک فن ہے تو اسے پیش کرنا بھی سلیقے اور مہارت کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ کے گھر کی میز پر کیسے کھانا چننا جائے گا یا پیش کیا جائے گا؟ کن برتنوں کی Position کہاں اور کیسی ہوگی؟ کھانا نکالنے کے لئے کیسی کرا کری اور برتنوں کی سہولت درکار ہوگی۔ چند چھوٹی چھوٹی باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ بھی کہہ لیں ایک گھنٹہ اور شائستہ خاتون خانہ!



ناشتے کی میز پر آرائش گزارنا

- ڈبل روٹی اور کھن رکھنے کی پلیٹ
- ٹیکیز: بائیں جانب رکھے جاتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھے۔
- دو دھڑے گلاس: پانی کے گلاس سے تھوڑے فاصلے پر رکھ دیجئے۔
- پلیٹ: ہر کھانے کی طرح مرکزی پوزیشن میں رکھی جائے گی۔
- کائے (Fork): ایک Fork بائیں جانب رکھے۔
- چھری: انتہائی دائیں جانب رکھی جائے گی۔
- دلے کھانے کے کچ: چھری کے ساتھ دائیں جانب رکھے۔
- پھل کھانے کے کچ: دلے کے کچ کے ساتھ ہی ایک چھوٹا کچ پھل کھانے کے لئے رکھا جاتا ہے۔
- خیال رہے کہ چائے کے کپ ان دونوں کچوں کے ساتھ دائیں جانب رکھے جائیں گے۔ چائے کا کپ سیدھے ہاتھ سے اٹھایا جاتا ہے لہذا اسے دائیں ہاتھ کی جانب ہی رکھے۔



رات کے کھانے کے لئے

- روٹی، چاول یا اٹل روٹی رکھنے کی پلیٹ۔ یہ میز کے وسطی حصے میں رکھی جاتی ہے۔
- ٹیکیز: انہیں انتہائی بائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پانی کے گلاس: اس گلاس کو مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھے۔
- کھانے کی بڑی پلیٹ: اس کی پوزیشن وہی گری کے عین سامنے کے لئے متعین ہے۔
- Fork کھانے کا کٹا: بڑے سائز کا یہ Fork انتہائی بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔
- ملاوٹ کا Fork: کھانے کے Fork کے برابر ہی ملاوٹ کا Fork رکھے۔
- چھری: اسے پلیٹ کے انتہائی دائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پھل کھانے کا چھوٹا Fork یا کچ: پھل کھانے کے کچ کو چھری کے برابر دائیں جانب میں رکھے۔



رات کے کھانے کی میز کیسے سج کی؟

- بریڈ یا روٹی رکھنے کی پلیٹ
- ٹیکیز: کھانے کی مرکزی پلیٹ کے اوپر رکھے جاسکتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھے تاکہ کھانے والا ہاتھ بڑھائے تو اسے ہاتھ نہ ٹھکنا پڑے۔
- سردی پلیٹ: اسے مرکزی پلیٹ کہا جاتا ہے جس میں سالن یا چاول کی ڈش نکالی جاتی ہے۔
- مین کورس کے لئے استعمال ہونے والے Fork اور ملاوٹ کے Fork بائیں جانب رکھے جائیں گے۔
- دائیں جانب پر مین کورس کے لئے استعمال ہونے والی چھری اور ملاوٹ کی چھری رکھی جائے گی۔
- سوپ کا کچ بھی دائیں جانب رکھا جائے گا۔
- سوپ کے کچ کے برابر دائیں جانب ہی کاک ٹیل Fork یا پھل کھانے کا کچ رکھا جائے گا۔



فن تعمیر... انسانی ہنرمندوں کا کمال

پرانے گھر کی کیسے بڑھائیں قیمت؟

مکان تعمیر کرنا ایک بڑا کام ہے اور گھر بنانا اس سے بھی کہیں مشکل اور بڑا کام، خواہ اس کا بجٹ چھوٹا ہو یا بڑا، بڑا گھر بنانے کے لئے ماہر تعمیرات کے پاس زیادہ Options ہوتے ہیں لیکن چھوٹے بجٹ میں معیاری مکان تعمیر کیسے ہوگا؟ کہ پھر اس کی Value بھی بڑھے۔ روایت اور جدت کے ساتھ وابستہ رہتے ہوئے ہمیں چند فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔

سوئمنگ پول بنایا جائے

اس غنڈی، پرسکون اور پر تعیش جگہ پر رکنا یا تیراکی کرنا بچوں اور بڑوں سب



ہی تو اچھا مکان ہے۔ خاص کر گرمیوں کے طویل موسم میں یہ جگہ خریداری کیا گھر کے کینوں کو بھی بے انتہا بھاتی ہے۔

ڈیوڈھی کی آرائش کر لی جائے

پورچ یا منارہ (Gazebo) بنانے سے مکان کی جمالیاتی کشش کی گنا بڑھ



سکتی ہے۔ پورچ میں سرخ اینٹوں، بکری یا بگاس کا میٹیریل استعمال کیا جائے اور دیواروں کے اطراف نقش یا سی کے ٹکڑوں میں خوبصورت پودے رکھ دیئے جائیں۔

لان کا قدرتی منظر دکش بنانے کے لئے رات آئرن اور کٹڑی کی Benches پر بے تکلف مہمانوں کی نشست رکھے۔ طبیعت کا مالا، جسمانی تھکن اور دیاؤ یقیناً جاتے رہیں گے۔ گھر کا ہر کونہ کسی نہ کسی مقصد کے لئے استعمال ہوتا دیکھ کر آپ کی جانیدار کا خریدار اس سودے کو چانس کا سودا ہی سمجھے گا۔ غرضیکہ چھوٹی چھوٹی سی یہ کادشیں آپ کے مکان کو کٹڑی گھر بنا دیں گی۔

ہو جائے اور اس کی مالی قدر میں بھی اضافہ ہو جائے۔ ضروری نہیں کہ ایک گھر میں آپ صدیاں گزار دیں۔ اس کی وقتاً فوقتاً مرمتیں کرواتے رہیں اور کبھی اس کو فروخت کرنے کا تصور بھی نہ کریں۔ جائیداد فروخت کرنے کے لئے اس کا جائیداد ہونا ضروری ہے تو اس کا جمالیاتی غدوخال بھی پرکشش ہونا لازمی ہے۔

سرسبز و شاداب باغیچہ
ایک حد تک یہ بہترین تجویز ہے کہ آپ گھر سے بھی کچھ پھول ریتے کو بچیں



گاڑوں بنا کر جاذب نظر بنادیں۔ اس میں تاشیاتی کھاد کی مدد سے زیادہ سبزیاں، پھل اور پھول اگائیں۔ اس طرح کی بنیاد پر تازہ خوراک کا حصول یقینی ہو جائے گا اور آپ کے مکان کا خریدار بھی متاثر ہو سکے گا۔ لیکن گاڑوں بنانے پر 5 ہزار سے 10 ہزار روپے تک اخراجات آئیں گے۔

بیرونی (Out Door) کچن

گھر کے کسی پچھلے حصے میں باربی کیو گرل، کاؤنٹر، کھانا کمانے کی جگہ بنائی



جاسکتی ہے۔ یہاں آپ Stove نصب کر سکتی ہیں۔ خوشگوار موسم میں، عید یا کسی دوسرے تہوار اور چھٹی کے دن یہاں باربی کیو پانی کی جاسکتی ہے۔ خریدار کے لئے یہ سہولت بھی حد بے حد پرکشش ہوگی تاہم اسے بنانے پر اخراجات کی مدد ایک لاکھ سے زائد رقم کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔

گلابی گھر ان کے لئے تعمیر کئے جاتے ہیں جو معاشی ترقی کے زینے عبور کر چکے ہوتے ہیں۔ افتادگان خاک تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ بہر حال یہاں طبقاتی نظام کی بجائے ہنگامہ کرنا مقصود نہیں۔ ہم بات کرتے ہیں جدید آرکیٹیکچر کی، جو عام طور پر سادہ بیٹ، ہلکے پھر پھلنے کے جانے والی زیبائش و نقش و نگار کا عمارت کا فنس۔ جسے Theme کے تصور کو کہتے ہیں۔ یہ جدید تعمیرات 20 ویں صدی کے اوائل میں شروع ہوئے۔ تاہم اس میں ڈیزائن اور ٹیکنالوجی دونوں کی آمیزش اور جدید معاشرت کے نئے رہن سہن کے رجحانات نے فن تعمیر کو ایک تازہ رخ دیا۔

گھر کیسا ہونا چاہئے؟

گھر ذاتی سا لگنا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ 5 ستارہ ہوٹل میں آگئے ہوں۔



بہت زیادہ ذاتی لگنے کے لئے اس بات پر انحصار کرنا بڑا ہے کہ کسی شخص یا خاندان کی دلچسپیاں کیا ہیں؟ ضرورتیں کیا ہیں اور کوئی اس کی کتنی لاگت ادا کر سکتا ہے؟ تعمیرات کی خوبصورتی بھی انسانی ہنرمند ہاتھوں کا کمال ہے۔ رہائش میں اعلیٰ طرز زندگی خاندان کی اسلوب زندگی میں ایک نئی یگانگی پیدا کرتی ہے کیونکہ تعمیرات کا حسن ہی دراصل عمارت کی ظاہری خوبصورتی نہیں ہوتی بلکہ اس کا محل وقوع، اندرون خانہ مہیا کی جانے والی سہولتیں اور آسائش شامل ہوتی ہیں۔

گھر کی قدر و قیمت کیسے بڑھائیں؟

کم لاگتی بیچنے، مکان یا فلیٹ کو کس طرح آراستہ کریں کہ وہ پرکشش بھی





ننھی منی شیف ایمیلی سے ملے

برطانیہ کے علاقے Porthleven میں واقع ایک ریسٹورنٹ Amelies بچوں کے کھانے کا میوہ چھ برس کی ننھی شیف ایمیلی تخلیق کرتی ہے۔ اس کی سمدری سپ، نمک اور کالی مرچ والا سکویڈ، پیاز، لوبی، نمائز، ٹیٹن اور سرچوں سے تیار کی جانے والی سبزی اور فرائیڈ پزا اس کے علاوہ سادہ سے برگر، چینی اور چپس شامل ہیں۔ ان کھانوں کو تیاری سے پیشکش تک کا ڈیزائن، قراچی اور ڈانکھ ریسٹورنٹ کے مالک کی بیٹی ایمیلی ہیفلڈ وٹسن کے مشورے اور منظوری کے بعد گاؤں کو دیا جاتا ہے۔

ایمیلی کی والدہ کا کہنا ہے کہ میں ہر صبح بچوں کے کھانے میں ساتھ ساتھ ہوتے ہیں جہاں وہ Mishmash Chicken with Noodles تیار کرتے ہیں جو ایمیلی کی پسندیدہ ڈش ہے۔ یہ ننھی شیف ہمیشہ ایک نیا میوہ لاؤنج کرتی ہے جسے پہلے اسٹاف سے ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ وہ

ڈانکھ چھ لیں۔ اس کے بعد یہ شیف بے ڈش کے حوالے سے مختلف سوال کئے جاتے ہیں۔ پورے اسٹاف کی منظوری کے بعد اس نے میوہ کو بچوں کے لئے پیش کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی رائے سب سے اہم ہوتی ہے۔ ایمیلی کہتی ہیں کہ واقعی بہت مزیدار اور دلچسپ منظر ہوتا ہے میرے تمام دوست اس کھانے کو آپس میں بانٹ لیتے ہیں اور پھر کھا کے بتاتے ہیں

کہ کھانا کیسا تھا۔ بچے اس کے برگر ڈش بھی پسند کرتے ہیں اور کھانے کے بعد چاکلیٹس، آئسکریم اور دیگر میٹھی ڈشز کو بھی پسند کرتے ہیں۔ اس کی تیار کردہ آئسکریم ڈشز کی تیاری میں بھی ایمیلی اپنے والدین کے ساتھ ہاتھ ملاتی ہے کیونکہ وہ بڑوں سے بہتر جانتی ہے کہ بچے کیا اور کیسا کھانا پسند کریں گے۔

مشینی باورچی ٹیکنالوجی کا روبروٹ

سکے گا چھٹی ماہر شیفز کی؟

یہ روبروٹک شیف جو کسی بھی سلیف سٹارڈ خانہ سے بڑھ کر ہمارے لئے بہترین روٹی اور لذیذ طعام خود کار انداز میں تیار کر دیتا ہے۔ اس روبروٹک شیف کی تخلیق کیے جانے والے نمونے یعنی پروٹو ٹائپ کا عملی مظاہرہ امریکہ کے ایک ٹیکنالوجی سیلے میں دلچسپی سے دیکھا گیا اسے کنزرویٹو ایلکٹرانک سوشیٹی (EAS) میں خاص اہمیت دیا گیا ہے۔ جس سے آنے والے دنوں میں ہم طعام کے شعبے میں ایک انقلاب ملاحظہ کریں گے۔ سوچنے کی بات ہے کہ روبروٹک شیف مارکیٹ میں آگئے تو ان وائنٹ کارلہیٹر کا مستقبل کیا ہوگا؟ آج ہماری کراچی کی برنس روڈ یا دیگر شہر کی فوڈ سٹریٹس کے سلیف سٹارڈ پکانے والے کیا واقعی بے وقعت ہو جائیں گے؟

جہاں تک اس خود کار روبروٹ کا تعلق ہے تو میسلے میں خواتین نے اسے سلیف سے روٹی بنانے کی بجائے ہارڈ آپ اسے برتن کے اوپر نصب کرتے ہیں تو وہ اس طرح ہاتھ چلاتا ہے جیسے کوئی ماہر باورچی خاص حرارت میں پیچ چاکر کھانے والے ہوئے ایک متوازن سالن تیار کر رہا ہو۔ آپ کو بس اپنے انٹرنیٹ یا پرنٹنگ سسٹم ڈیوائس کی App پر اپنے من پسند کھانے کی ترتیب، برتن اور قدامت اجزاء تیار کئے ہوں گے باقی کام منٹوں میں روبروٹ کر دے گا۔ آپ اسے اپنے موبائل سے صرف ہدایات دیں گے یوں آپ کا کام صرف حکم یعنی کمانڈ دینا ہوگا۔ جب ڈش تیار ہوگی تو اس کی اطلاع آپ کے موبائل پر آ جائے گی۔

یہ دنیا کا پہلا روبروٹک آلہ ہے جو باورچیوں کی مانند کام کرتا ہے۔ اس کی ایک اہم خوبی یہی ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں میں آرام سے موبائل پر اسے کھانے کی ترکیب اور مطلوبہ اجزاء اور برتن فراہم کر کے بنگر ہو کر اپنے مہمانوں سے گپ شپ کر سکیں گے۔



نخعی منتہ ایمیلی

پندگ

کے وقت بچے

کے وقت بچے

لوکی

تو اس کی مشق کرتے وقت
بے مایوسی یا ناامید ہونے کی
دماغ میں نہ ہونی چاہیے۔
تو قرار دیجئے۔ اگر بچے کو رنگ نہیں ملا
پڑھنے ہی کے لئے روئیں گے اور پھر پتہ
سہا بن جاتا ہے تو ماؤں اور بچوں دونوں ہی میں دوست
ہی ملن بڑھتی ہے اور سستی کا ہلی کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

بکر لے گا آپ کتنی سنجیدہ ہیں؟

پکڑنا اٹھانے اور بچوں کے پیچھے ہلکے یا بحث کرنے کو نہیں
بجیدگی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس مطالعے کے مخصوص
ت میں بچوں کے قریب آنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عرصے سے
ماہرین بچوں کے دوست بن جائیے جیسے مشورے اسی لئے دیتے ہیں تاکہ
بچے اور والدین کے مابین ابلاغ مستحکم ہو سکے۔ بچے والدین کے قریب
آتے ہیں تو اپنی چھوٹی بڑی ہر بات کرتے ہیں۔ ذہن میں اٹھنے والے کئی
سوال زیر بحث آنے سے ذہن کی گرچیں کھلتی ہیں۔ مفاہمت بڑھتی ہے۔
مسائل زیادہ آسانی سے ایک دوسرے کی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ مائیں
زیادہ بچپن سے مشکل سوالات حل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

اسٹڈی ٹیبل صاف کر کے کتابیں کھول لیجئے

کئی گھروں میں کھانے کی میز ہی کو اسٹڈی ٹیبل کے مقصد کے لئے بھی استعمال
کر لیا جاتا ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لئے پلاسٹک کی میز، کرسی لی جاتی
ہے۔ یہ رنگارنگ میز جس پر کبھی دنیا کا نقش تو کبھی سبز یوں اور پھولوں کی تصاویر
کندہ ہوتی ہیں۔ بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے اپنی کرسی میز استعمال کرتے ہیں۔
کھانا کھا چکیں تو میز کو بہت سلیقے سے صاف کر لیجئے اور پڑھنے کا ماحول بنالیجئے۔

بچوں کو صفائی کرنے کی ترغیب ملتی ہے

اسی بہانے بچوں کے بیک دھونے کا موقع مل جاتا ہے۔ کون سی کتاب یا کاپی کا
سرورق یا اندرونی صفحات پھٹ گیا ہے۔ کون سی کتاب اسکول میں رہ گئی ہے؟
یا کلاس ورک میں بچے نے کبھی نقلی کارکردگی دکھائی اسے Good ملا ہے یا
کوئی اسٹار؟ بچے کی تحریر خراب ہے یا ٹھیک؟ اور میجر کے ریمارکس کیسے

مل جل کر پڑھنے سے بچوں میں بجدی بڑھتی ہے

لا پرواہی، سستی، کاہلی اور تفریحی موڈ ہمیشہ قائم نہیں رہتے۔ بچائیں۔ شروع
شروع میں بچے اسکول سے گھر لوٹ کر صرف کھانے کو دیکھیں۔ بچوں کو بچتے ہیں۔
بچہ گھروں میں دوپہر کے کھانے کے بعد بچوں کو ایک گھر ملا جاتا ہے تاکہ
دوپہر تک ملا دوپہر میں اور کچھ گھروں میں بچوں کو دوپہر ہی سے دوپہر تک
کر کے شام کو کھانا کھانے اور ٹیلی ویژن دیکھنے کی روئیں سیٹ کر لی جاتی ہے۔
آپ اپنے گھر یا جینا جاتی ہیں ماحول بنا سکتے ہیں۔ بچہ کچنی مٹی کی مانند ہوتا
ہے آپ اسے جس شکل میں چاہیں ڈھال سکتی ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں
تربیت اور نظم و ضبط کا جو فیصلہ دلایا جاتا ہے۔ ایک نئے بچے کا ذہن اسٹیج کی
مانند ہوتا ہے یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اسے کس ماحول فراہم کرتے ہیں
جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

• چھوٹے بچوں کی ذوق کا دورانیہ بہت کم ہوتا ہے۔ آپ کی مشق کر کے ان کا
کام پورا کر لیں اور دیں۔
• ہوم ورک کرتے وقت ناٹائسٹ رویہ اختیار کرنے والے بچے والدین کی خبر دے
توجہ دیتے ہیں۔ ان کو بقدر استطاعت بھرپور توجہ دیجئے۔ اسٹیڈی خراب کرنے،
کھودینے، کتابیں پھانسنے کی صورت میں تنبیہ ضرور کیا کیجئے۔ ان سے کہئے کہ
آئندہ آپ کی جیب خرچ سے اسٹیڈی لی جانے کی یا آپ کے گلگ سے پیسے لے
جائیں گے۔ آپ اس طرح سے تنبیہ دیئے کہ بعد بچوں میں تبدیلی خود محسوس
کریں گے۔ سب دہ احتیاط اور ذمہ داری سے اپنی چیزوں کی حفاظت کریں گے۔
• گھر میں اضافی اسٹیڈی اسٹور کر لیا کیجئے لیکن بچوں کو پابند کیجئے کہ وہ آپ
کی اجازت سے نئی چیزیں لیں۔
• ہوم ورک کرتے وقت کھانے پینے کی اشیاء میز پر نہ رکھی جائیں۔ اس
طرح توجہ دیتی جاتی ہے اور میز پر پھیلاوا بھی ہوتا ہے۔ اشیاء گھر جانے کی
صورت میں کتابیں بھی خراب ہو سکتی ہیں۔

• ہر نجی اسکول میں ہر 6 ماہ بعد والدین اور اسکول کے اساتذہ کے مابین
ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ آپ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ رپورٹ
کارڈز کے ساتھ اسکول جائیں۔ میجر سے بچے کے مسائل پر گفتگو کریں۔

ان کے پڑھانے کے طریقوں کو سمجھیں۔ اگر بچوں کے ساتھ سخت کے کچھ
مسائل ہوں تو اسے دین زیر بحث لائیں۔
• اپنی سہولت سے ہوم ورک نہ کرانیں۔ دیکھیں کہ کب اور کس وقت بچے ہستی
کا مظاہرہ کرتے ہیں یقیناً ہر بچے میں توانائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ تربیت کا ہر عمل
اگر استقامت اور محنت کے ساتھ کیا جائے تو یہ زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے۔
• اپنا ہوم ورک بچوں کو خود مکمل کرنے میں، خاص کر ڈرائنگ کرنے اور چاٹ تیار
کرنے کے لئے کچھ نیچے خود میں اعتماد نہیں پاتے۔ وہ رہنمائی چاہتے ہیں اگر
مائیں یا بڑے نہیں اور بھائی ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں تو بچے اپنی ذمہ داری آپ
پر منتقل کر دیتے ہیں۔ کبھی کسی بچے کو یہ نہیں کہنا چاہئے کہ تمہاری ڈرائنگ خراب
ہے اور تمہارے کھانے کو کھانے یا آؤ میں Draw کر دیتی ہوں تم رنگ بھر لیتا اور
کس سے کہنا نہیں نے خود بنایا ہے۔ جموت کی ترغیب بچوں کو سہارے تلاش
کرنے اور اپنی تھکنی صلاحیتیں پوشیدہ کرنے پر آسانی ہے۔ آپ نے ہوم ورک
کی سادہ سی روئیں کو بہتر انداز میں مکمل کرنا ہے اسے دوسری یا بھیڑا نہیں
سمجھتا۔ یاد رکھئے اپنی مدد آپ کا اصول بچے کو فعال، چست اور ذمہ دار
بنادے گا۔ کوشش کر کے دیکھئے۔

پانی کا درست استعمال

سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے

جاوید احمد

جانے کی صورت میں ہماری تمام محنت اکارت جاتی ہے۔ بہتر ہوگا اگر موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی تمام گیلے درختوں کے بیجے یا کسی بھی سیارے دار جگہ پر رکھ دیں تاکہ گلوں کی مٹی میں پانی کی سطح برقرار رہے۔ اسی طرح پلاسٹک کے کنٹینرز میں پودے مٹ گئے کیونکہ پلاسٹک بہت جلد گرم ہو جاتا ہے، مٹی کے گیلے اگر قدرے مہلک ہیں لیکن وہ مٹی اور پودوں کو خشک فراہم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں مناسب مقدار میں پانی دینا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر اس کے باوجود آپ پلاسٹک کے کنٹینر یا ٹانز وغیرہ میں پودے لگا رہے ہیں تو انہیں سائے میں ضرور رکھیں۔

ماہرین کے مطابق پودوں کو پانی دینے کے لئے پائپ کا استعمال پانی کے ضیاع کی اہم وجہ ہے اس کی بجائے واٹرنگ کین کا استعمال کیا جائے تو پانی کی ایک بڑی مقدار کو بچایا جاسکتا ہے۔ پانی صرف پودوں کی جڑوں کو درکار ہوتا ہے اسی لئے پانی کے ذریعے پودوں کے پتے دھوئے پانی کو زمین میں ضیاع کا باعث ہے۔ پودوں کو استعمال شدہ پانی بھی نہ لگایا جائے۔ کھس پانی سے آپ چاول، دال یا گوشت دھوئیں اس میں ذرا سا پانی ملا کر پودوں اور گھاس کو دیں۔ اسی طرح پودوں اور زمین میں ضیاع کی کمی بھی دور ہوگی۔ جن علاقہ جات میں بارش کم ہوتی ہو، وہاں بارش یا پانی محفوظ کر کے بھی پودوں کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا سب پڑھ کر آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ پانی کی بچت کرنا ہرگز کوئی مشکل کام نہیں ہے تو کیوں نہ ایک باغبان اور ماحول دوست فرد ہونے کے ناطے باغبانی کے دوران پانی کا استعمال احتیاط و اعتدال سے کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں کیونکہ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے اور یہ اقدام نہ صرف ہمارے لئے بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی بقاء کے لئے بھی ناگزیر ہے۔

ایسے پتوں کی تہہ کو درختوں اور پودوں کے آس پاس بچھانے سے زمین کی نمی برقرار رہتی ہے کیونکہ یہ تہہ زمین سے پانی کو بخارات کی صورت میں تحلیل ہونے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ خیال رہے کہ جوں کی توہم پتوں کے یا درخت کے تنے کو نہ ڈھک دے۔ یہ تہہ Mulch کہلاتی ہے۔ اسے آپ کسی تہہ میں گھاس پھوس، خود بخود گھسنے والی بوئیاں، چھانے کی چھانک اور لٹا ہوا بچہ شامل کر سکتے ہیں۔

ایک اور ٹپ جو ہماری مدد کرتی ہے وہ موسم گرما میں پودوں کو زیادہ اور دوپہر کے وقت پانی نہ دینے کی ہے۔ سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے کیونکہ اس کے پانی نے پہلے ہی مٹی اور پودے اپنی غذا بنانے کے لئے پانی حاصل کریں۔ وہ بھی رات میں کراڑ جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ آپ پودوں کو بعد از عصر یا صبح سویرے پانی دیں۔ یہ کام کر لیں۔ آپ چاہیں تو شام کے وقت بھی پانی دے سکتے ہیں۔ بصورت دیگر آپ پانی کے علاوہ اپنا قیمتی وقت بھی ضائع نہ کریں گے۔ اس کے باوجود اگر آپ کو محسوس ہو کہ زمین قلت آب کا شکار ہے تو کسی سچ (Screwdriver) کو زمین میں چھو کر دیکھیں، اگر یہ با آسانی چلا جائے تو سمجھ جائیں کہ آپ کا اندازہ خطہ ہے۔ کسی اوزار کی غیر موجودگی میں آپ انگلی کی مدد سے بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے اپنے ناخنوں کے نیچے اچھی طرح صابن لگائیں تاکہ مٹی آپ کے ناخنوں کے نیچے نہ جم جائے۔ مٹی کی اوپری سطح دیکھ کر اندازہ لگاتا غلط بھی ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے کسی خدشے کی صورت میں یہ آسان سائنٹ کر کے ہی پانی دیں۔ میں یہاں معروف باغبان توفیق پاشا کی بات دہراتا چاہوں گا جو انہوں نے اپنے پروگرام میں کہی تھی کہ پانی کی کمی سے پودا زیادہ سے زیادہ مرجھا سکتا ہے لیکن زائد پانی دینے کی صورت میں پودا جل جاتا ہے۔ مرجھانے والے پتے ہم الگ بھی کر سکتے ہیں اور پودے کو پانی دے کر اسے دوبارہ توانائی فراہم کر سکتے ہیں جبکہ خدا نخواستہ پودا جل

ایک مرتبہ ایک صحابی وضو فرما رہے تھے تو کھڑے ہوئے اور گھٹو کا گزر ہوا تو آپ نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے وضو کے دوران پانی کے زائد استعمال کا احساس دلایا تو صحابی نے عرض کیا: ”کیا وضو سے پانی میں اسراف ہوتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں! یہ بھی اسراف میں داخل ہے۔ اگرچہ تم جاری نہر کے کنارے ہی پر کیوں نہ ہو۔“ (مسند احمد ابن ماجہ)

مندرجہ بالا حدیث کا مفہوم ہم سب کے لئے مشعل راہ ہونا چاہئے تھا لیکن افسوس کے ہم میں سے اکثر لوگ پانی جیسی عظیم نعمت کی قدر نہیں کرتے۔ اگر کسی شخص کی توجہ اس طرف مرکوز کروائی جائے تو وہ یقیناً اسے درخود اتنا نہیں سمجھے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پانی کی فراوانی کے باوجود اسے کبھی بن کر کیوں استعمال کیا جائے؟ دراصل جس بے دردی سے آج کل اس خزانے کا استعمال ہو رہا ہے اسے مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ ہماری آنے والی نسلیں پانی کی قلت اور تالیانی کا سامنا کر سکتی ہیں۔ باغبانی ایک ماحول دوست مشغلہ ہے اور کیا کوئی باغبان پانی کا ضیاع کر کے اپنے ہی مشغلے کی توجہ نہ کرے گا۔ اس مضمون میں ہم کچھ ایسے آزمودہ نکات بیان کریں گے جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف پانی کی بچت کر سکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پودوں کی صحت اور زمین کو بھی صحت مند رکھ سکیں گے۔

سب سے پہلے تو اپنے گھر کے پودوں کو کیسائی کھا دینے کے بجائے تالیانی کھا دیا استعمال کریں۔ تالیانی کھا دے نہ صرف زمین کی ساخت میں بہتری لاتی ہے بلکہ اسے اپنی نمی برقرار رکھنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ بعض گھرانوں میں کیا رہیوں میں گر نے والے پتوں کو دیکھتے ہی مالکان کی آبروتن جاتی ہے اور مالی یا ملازمہ کی شامت آ جاتی ہے۔ یہ رویہ بے حد غلط ہے۔

یہ گرے ہوئے پتے زمین کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

پسند اور سہولت پر منحصر ہے۔ کئی خواتین شامی کباب کے قیمر کی طرح کچے ہوئے قیمر سے بھی بنالیتی ہیں۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ دیکھی میں گریوی کے ساتھ پکنے کے دوران ابلے ہوئے انڈوں پر سے قیمر علیحدہ نہ ہو جائے تو اس کے لئے آپ کا عام کوٹنے بنانے میں ماہر ہونا ہی کافی ہے۔ چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو باآسانی انہیں تیار کیا جاسکتا ہے۔ نیچے کو دھو کر باریک چھلکی میں رکھیں یا ہاتھوں سے قیمر میں موجود پانی اچھی طرح نچوڑ دیں یعنی قیمر خشک ہونا چاہئے۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کریں۔ ابلے ہوئے انڈوں کو بھی ہوا دار مقام پر رکھیں جب مکمل خشک ہو جائیں تو ان پر احتیاط سے قیمر پلٹ دیں اور قتالی یا فرے میں ترتیب سے رکھیں۔ گریوی میں شامل کرنے سے 20 منٹ قبل کوٹنے فرج میں اچھی طرح خنڈے کر لیں۔ گریوی تیار ہونے پر اس میں نہایت احتیاط سے شامل کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیکھی کا پھیلاؤ اتنا ہو کہ تمام کوٹنے ایک تہہ میں آجائیں، اوپر تلے رکھے گئے کوٹنوں کے نوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چھچھلانے سے بھی گریز کیجئے بلکہ موٹے کپڑے کے ساتھ ہاتھوں سے دیکھی کو تمام کر گھڑی کی مخالف سمت گھمائیں وہ بھی گریوی میں کوٹنے شامل کرنے کے 10-8 منٹ بعد یعنی کوٹنے پک کر مضبوط ہو چکے ہوں اس کے بعد اس ترکیب سے اس کا رخ تبدیل کر دیں۔ اس طرح ہر جانب سے اچھی طرح پک جائیں گے اور روٹیں گے بھی نہیں۔

بعض خواتین باریک کچے کے علاوہ بھی بکرے یا گائے کے گوشت کو عام کھانے مثلاً سالن، سبزی گوشت اور کڑاوی کی تیاری کے لئے کچے پیتا لگا کر میرینیٹ کرتی ہیں۔ میں بھی پریشرنگر کے بغیر کھانا پکانی ہوں اور یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اس طرح میرینیٹ کئے ہوئے گوشت سے سالن وغیرہ تیار کیا جائے تو اس کے ذائقہ میں



میرینیٹ تو نہیں پڑتا اور اس کا طریقہ کار کیا ہے؟
میسوند رضوانہ کی کہانی
وقت کی کمی کے پیش نظر اکثر خواتین یہ طریقہ کار اپناتی ہیں خصوصاً جب وہ پریشرنگر بھی استعمال نہیں کرتا چاہتیں۔ اس طرح تیار کئے جانے والے سالن،

سبزی گوشت اور کڑاوی کے ذائقہ میں معمولی سا فرق ضرور پڑتا ہے۔ چونکہ سرخ گوشت اور اس میں شامل کئے جانے والے مصالحات کا ذائقہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہذا اکثر یہ تبدیلی محسوس نہیں ہوتی۔ آپ بھی چاہیں تو ہر ایک کلو گامے یا بکرے کے گوشت کے لئے ایک سے زیادہ کھانے کا چھچھلا یا پیتا چھچھلا کر کھات پل دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور اورک بھی شامل کر دیں۔ تین سے چار گھنٹہ ہوا دار مقام پر رکھیں۔ موسم میں زیادہ مدت ہو تو پھر بھڑکوا کر فرج میں رکھیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق سالن یا کڑاوی جو چاہیں پکائیں۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران گوشت گلنے کے لئے جو پانی شامل کیا جا رہا ہے اس کی مقدار کا تعین احتیاط سے کیجئے۔ گلاٹ لگانے کے بعد ظاہر ہوے گوشت جلدی گل جائے گا اور پھر پانی زیادہ ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ بہتر ہے کہ اندازے سے کم مقدار میں پانی شامل کریں۔

عید کے علاوہ بھی ہمارے ہاں اکثر شیر خرمہ بنایا جاتا ہے۔ گھروالوں کی فرمائش پر میوہ شامل کرتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ وہ شیر خرمہ کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے۔ سرد کرتے وقت کسی کے حصہ میں کم اور کسی کے حصہ میں زیادہ آتا ہے اس سلسلہ میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ حیات... حیدر آباد

بہت سی خواتین کو ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ تمام میوہ جات کو صاف کر کے بعد صبح پسند مقداروں میں علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ یعنی بادام دھو کر بھگوئیں پھر دریا میں سے دو حصوں میں کاٹ لیں۔ باریک ہوائیاں ہرگز مت بنائیں۔ اسی طرح پتہ بھگو کر چھلکا اتار لیں اور انہیں بھی سالم رکھیں یا دو حصوں میں کاٹ لیں۔ کشش صاف کرنے کے بعد دھوئیں اور بھگو کر ان کے نیچے علیحدہ کر دیں۔ چھوہاروں کی مشعلی علیحدہ کرنے کے بعد لہائی میں چار یا چھ حصوں میں کاٹ لیں یا بھر گولائی کے رخ سے موٹے رنگ کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب اچھی طرح دھو کر پیردنی نمی خشک کر لیں۔ کاجور اور چروچی شامل کرنا چاہیں تو انہیں صاف کھانے کے کپڑے سے مل کر صاف کر لیں۔ اب موٹے کھج کی دیکھی یا فرانٹیک چین میں تھوڑی سی مقدار میں کوٹنگ آئل یا پیتا چھچھلا آج پر گرم کر لیں اور سب سے پہلے چروچی ہلکی آج پر فرانی کر کے نکال لیں پھر پتے ہلکے بلیے فرانی کر کے نکال دیں۔ اس میں پلٹ میں نکال لیں، اسی چین میں مزید تھوڑا سا کوٹنگ آئل یا پیتا چھچھلا اور بادام بھی شامل کر دیں۔ سبزی ہوئی سے تک فرانی کر کے فوراً علیحدہ پلٹ میں نکال کر ہوا دار مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد کاجو پھر کشش اور آخر میں چھوہارے فرانی کریں اور علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق انہیں شیر خرمہ میں شامل کر دیں اور اتنی دیر ضرور پکنے دیں کہ شیر خرمہ میں شامل دودھ میں ابل آجائے۔ اس ترکیب سے میوہ جات کو فرانی کیا جائے تو وہ تہہ میں اکٹھے نہیں ہوتے پھر بھی سرد کرتے وقت ایک مرتبہ چھچھلا لیں اور پھر سردنگ بوٹز میں انڈیلیں تو تمام بوٹز میں یکساں میوہ جات آئیں گے۔ گارنش کرنے کے لئے بادام پست کی باریک ہوائیاں استعمال کرنا چاہیں تو انہیں فرانی کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ سرد کرتے وقت شیر خرمہ کے اوپر چھڑک دی جاتی ہیں۔

یہ بتائیں کہ دراصل زرگیسی کوٹنے کچے قیمر سے تیار کئے جاتے ہیں یا پھر شامی کباب کی طرح پکتے ہوئے قیمر سے۔ اور یہ بھی بتادیں کہ کچا قیمر ابلے ہوئے



انڈوں پر رکنا کیسے ہے۔ پکتے ہوئے علیحدہ تو نہیں ہو جائے گا؟

لننی قیوم... رحیم یار خان
زرگیسی کوٹنے روایتی طور پر تو کچے قیمر ہی سے تیار کئے جاتے ہیں لیکن اپنی اپنی



چوپ کریں۔ اسی طرح سبزی کو بھی پہلے اچھی طرح دھوئیں پھر کاٹیں یا چھیلیں کچھ بینیں چھیلنے کے بعد سبزی کو دھوتی ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ پہلے ہی اچھی طرح دھولیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اس صورت میں کھیتوں سے بازار اور وہاں سے گھر آنے تک بے شمار جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہاتھوں پر نشانات آ بھی گئے تو پھر آسانی صاف بھی ہو جاتے ہیں۔ خشک ہاتھوں کی جلد سبزیوں کے رنگ اور خوشبو کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ ایک عدد کپا آلو پکھل کر ہاتھوں پر ملیں تو بھی ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

بازار سے بڑیوں اور چکن کے گوشت کو ٹیچہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ان بڑیوں کی بخنی تیار کر لیں جو کہ چکن کارن سوپ،

آج کل بون لیس چکن سے تیار کئے ہوئے کھانے زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ بازار سے بون لیس چکن منگواتی ہوں تو مہنگی پڑتی ہیں۔ گھر پر بڑی والی چکن میں سے حسب ضرورت مقدار میں بون لیس کر لیتی ہوں لیکن یہ بہت مشکل کام ہے امید ہے کہ آپ ضرور کوئی آسان حل تجویز کریں گی؟

عزت افزائی کے لئے شکریہ۔ آپ نے بجا فرمایا اس وقت یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہے چکن کو بون لیس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چکن کو اچھی طرح دھو کر چھانی میں رکھیں۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے۔ اب اسے 15-20 منٹ کے لئے فریژ میں رکھیں۔ اب آپ چاہیں تو چھری کی مدد سے چکن کو بون لیس کر لیں بعض مرتبہ بغیر چھری کے بھی



باتھ سے بڑیوں اور چکن کے گوشت کو ٹیچہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ان بڑیوں کی بخنی تیار کر لیں جو کہ چکن کارن سوپ، وائٹ سوس اور فرائیڈ رائس وغیرہ میں شامل کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح چاہیں تو سبزیوں یا دالوں میں چکن کی غذائیت اور ذائقہ شامل کرنا چاہیں تو انہیں پکاتے وقت پانی کی جگہ چکن کی بڑیوں سے تیار کی جانے والی شامل کر لیں۔ کفایت بھی ہوگی اور کھانوں کی غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔

کیا کیریوں کو اس طرح فریز کیا جاسکتا ہے کہ سبزی میں شامل کھانے کے لئے کارآمد رہیں۔ مجھے خشک کیری کی کھٹائی کی بہ نسبت تازہ کیری سبزیوں میں شامل کرنا زیادہ پسند ہے لیکن اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے۔



جی ہاں! آپ کی طرح ہمیں بھی سبزیوں میں کیری کا ذائقہ بہت اچھا لگتا ہے اور انہیں فریز کرنا بھی بہت آسان ہے، کیریوں کو بھگونے کے بعد اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ اب انہیں چھیل کر موٹے ٹش میں سس کر لیں۔ اب چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی قسیوں میں فریز کر لیں، ایک مرتبہ کی ہانڈی کے لئے ایک چھلی فریزر سے نکالیں اور سبزی میں شامل کر دیں اور موسم گزرنے کے بعد بھی اس کی افادیت اور ذائقہ سے لطف اندوز ہوں۔

اس موسم میں توری کی سبزی بہت اچھی لگتی ہے لیکن انہیں چھیلنے کے دوران ہاتھوں پر گہرے براؤن رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں اس وجہ سے زیادہ نہیں پکاتی۔ اگر آپ یہ مسئلہ حل کرنے میں رہنمائی فرمادیں تو سہولت ہو جائے گی؟

Tip of the Month Contest کے نتائج ونرز ٹپ

اس کوئیٹ میں سبکی پوزیشن مریم حماد (عمر کوٹ) نے حاصل کی ڈرینگ ٹیبل کا آئینہ، پیر کا گلاس ٹاپ اور واش روم کے آئینے صاف کرنے کے لئے پانی کے چھینٹے دینے کے ساتھ کپڑے کے بجائے اخباری کاغذ استعمال کیا جائے تو یہ جلدی اور بہت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کوئیٹ میں ملائکہ عمر فیصل آباد اور تبسم ایوب، ساہیوال رزپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

”میں ماڈرن کردار نہیں کرنا چاہتی“

جواں سال اداکارہ یمنی زیدی
سے ملے

شاہین رشید

یمنی زیدی کو اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً دو ڈھائی سال ہی ہوئے ہیں اور اس مختصر عرصے میں اس نے کافی پروجیکٹ کئے ہیں اور اس کا ہر سیریل ہی ہٹ ہوا، خواہ وہ الوبرائے فروخت ہو، خوشی ایک لوگ، محسن، میری دلاری یا آپ کی کنیز ہو۔ اپنے تمام سیریلز میں یمنی نے اس بات کا خاص خیال رکھا کہ کوئی کردار اس کے کسی اور سیریل سے مماثلت نہ رکھتا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یمنی اپنے ہر سیریل میں بہت مختلف رول میں نظر آتی ہے، اس کے آنے والے سیریلز میں جگنو اور پارس کا ناظرین کو انتظار ہے۔

یمنی کے لغوی معنی Lucky اور Bless کے ہیں اور بقول اس کے اس کی شخصیت پر اس کے نام کا بہت اثر ہے۔ اس نے جو چاہا ہے اسے ملا ہے۔ اس فیلڈ میں آئی یمنی Lucky ہی تھی۔ 3 جولائی 1989ء میں کراچی میں جنم لینے والی اس فنکارہ کا تعلق سندھ اور بمبئی سے ہے۔ اس کی والدہ ہاؤس وائف ہیں جبکہ والد زمیندار ہیں اور زیادہ تر اپنے گاؤں عارف والا میں ہی وقت گزارتے ہیں۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں یمنی کا کچھ بڑا بھائی ہے۔ انٹیریئر ڈیزائننگ میں ماسٹر ڈگری لینے والی اس فنکارہ کی خواہش ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرے۔

”شوہر کی فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی؟“

”میں نے کہا تاکہ میں بہت لگی ہوں۔ میرے سارے کام بہت آسانی سے اور بہت اچھے طریقے سے سرانجام پاتے ہیں۔ میری بڑی بہن NCA کی طالبہ تھیں، جہاں انٹرمیڈیا کے لوگ آیا کرتے تھے تو بہن کی ایک دوست نے کہا کہ ایک ڈائریکٹر کو نئے چہروں کی ضرورت ہے۔ بہن نے گھر میں ذکر کیا، میں نے آڈیشن دے دیا اور کامیاب ہو گئی اور محسن سیریل میں بک کر لی گئی۔ یہ میرا پہلا سیریل تھا اور اس میں میرا بیکہ رول تھا۔ مگر بہت اچھا





پرتگال کا شہر لزن دیکھئے

بحرالمنہ اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ بہترین سیاحتی مرکز ہے

قدیم پرتگال کا شہر لزن تاریخی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ پانچویں صدی میں جرمن قبائل اور آٹھویں صدی کے بعد مورخوں کے زیر تسلط رہا۔ یہ وہی پرتگال ہے جہاں سے واسکو ڈی گاما نے یورپ سے جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ہندوستان تک کا بحری راستہ دریافت کیا تھا اور اس خطے میں تجارت کی نئی راہیں کھول دی تھیں۔ یہ سیاح پرتگال میں 1469ء میں پیدا ہوا اور 1524ء میں ہندوستان میں وفات پائی۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک لزن پرتگال کا Defective Capital ہے۔ یہاں سرکاری زبان پرتگالی ہے اور یہی برازیل، گوئے مالا اور براعظم امریکہ کے کئی ملکوں کی سرکاری زبان ہے کیونکہ پرتگالی باشندوں ہی نے ان ممالک کو آباد کیا تھا۔ خراؤ تھا تو اس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ ایک بہتر سیاحتی مرکز ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق یہ یورپ کا ساتواں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا شہر ہے یعنی لزن کی تاریخ پیرس، لندن اور روم سے بھی قدیم ہے۔

قوت محرکہ بنری ہی تھا جس نے کئی سمندری مہموں کے لئے مالی امداد بھی کی تھی۔

Se Cathedral



لزن کی چند اہم عمارات میں سے ایک ہے جسے دوسری صدی جنگ میں شہر کی دوبارہ فتح کے بعد بارہویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ بھی لزن

دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد کرنے کے پس منظر میں یہ پرتگالی مٹی تھی کہ اس جگہ سے سمندری علاقے سے شہر کے داخلی راستوں پر نظر رکھی جاسکے گی۔ شاہ جواؤ دوم نے 15 ویں صدی کے اس شاہکار کی تعمیر کا کام شروع کیا تھا۔ مینار کے ساتھ قلعے کا اضافہ کیا گیا۔ عظیم کی بندرگاہ قریب ہونے کی وجہ سے اسے عظیم کا مینار کا پکارا جانے لگا ہے۔

دریافتوں کی یادگار

تاریخ سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے یہ انکشاف دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ پرتگال عہد کا آغاز 1415ء میں شمالی افریقی شہر سینوٹ کی دریافت سے ہوا اور 16 ویں صدی میں واسکو ڈی گاما کے ذریعے ہندوستان کے لئے چھوٹے راستے سے برازیل دریافت ہو سکا اور نقطہ عروج کو پہنچا۔ تجارتی چوکیوں اور نئی کالونیوں کے قیام سے اس کی سلطنت میں براعظموں تک پھیلی اور لزن کے مالی ذرائع وسیع تر ہو گئے۔

لزن کی موجودہ یادگار اصل کی ہو ہو نقل کہی جاسکتی ہے جسے پرتگال کے بادشاہ Henry The Navigator (بنری جہاز دان) کی صورت کے پانچ سو سال بعد تعمیر کیا گیا کیونکہ پرتگال کی بیشتر دریافتوں کے پیچھے اصل

شہنشاہ جولیس یزرنے اسے یروپل شہر کا درجہ دے کر Felicitas Julia کا نام دیا تھا۔

ذیل میں چند خاص قابل دید مقامات کا احوال درج کیا جا رہا ہے جس کے مطالعے سے آپ کو لزن کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی۔

ٹورے ڈی بیلم Torray D Belem



یہ چھوٹا سا قلعہ ہے جو مینار کی طرز پر تعمیر کیا گیا ہے۔ 16 ویں صدی میں

سینٹ جارج کا قلعہ Saint George Forte

147ء میں صلیبی جنگجوؤں میں دوبارہ فتح کے بعد تک یہ مسلمانوں کا مضبوط



ترین قلعہ تھا۔ اسے 11 ویں صدی میں مسلمان فاطمیں نے تعمیر کیا تھا۔ تاہم فتح کے بعد اس قلعہ کو سینٹ جارج کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔

Commerce Square



مذہب کی صدیوں سے یہاں چلے آئے ہیں۔ اس کے کھنڈر اور سڑا نہیں دینے کا عمل ہوتا رہا ہے۔ تاریخی اہمیت کے ساتھ اس کی تعمیر 1908ء میں شاہ کارلوس اور ولی عہد لوئس فلپ دونوں کو مل کر کیا گیا تھا جبکہ 1974ء میں ہزاروں افراد نے یہاں جمع ہو کر جنگی کا مظاہرہ کیا اور انقلاب برپا کر دیا۔

بہر حال کڑا ارض پر یوں تو لاقعدا خوبصورت اور سرگامیز مقامات موجود ہیں لیکن اپنے درختوں کی یادگاروں کو گود لئے کوئی کوئی تاریخی شہر لاہن جیسے ہوتا ہے جہاں جا کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

Palace Square



یہاں ماضی میں کبھی شاہی محل ہوا کرتا تھا جو 1755ء کے زلزلے میں تباہ ہو گیا۔ گوکہ یادگار آج بھی قائم ہے۔ یہاں عجیب گھر، آرٹ گیلری اور لائبریری اب بھی قائم ہے۔

Sintra National Palace



یہ شاہی محل اور موسم گرما گزارنے کے لئے صدیوں سے چھوٹی شہنشاہوں کا محبوب ترین محل رہا۔ یہاں نصب دلکش سرائس اور آبی بھی جوں کی توں ہیں حالانکہ یہ محل 14 ویں صدی کے اوائل میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ لاہن سے صرف 40 کلومیٹر کے فاصلے پر Sintra نامی قصبے میں واقع ہے اسے رائل پیلس بھی کہا جاتا ہے۔ Sintra قصبہ پورٹوگلو کی جانب سے عالمی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔ یہاں آپ 5 محل اور ایک عجائب خانہ قلعہ دیکھ سکتے ہیں۔ لاہن کے مقابلے میں یہاں کا درجہ حرارت کئی ڈگری کم ہوتا ہے۔

Rossio

اس جگہ آپ مسلمان بادشاہوں کے محل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں Olive Palace کی یادگار قائم ہے جہاں محلوں کے آثار دیکھے جاسکتے ہیں۔

ذرائع آمد و رفت

شہر میں بہترین مواصلاتی نظام ہے اور ذرائع آمد و رفت کے لئے مقامی باشندے ٹرین اور بسوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

کے چند انتہائی معروف اور قابل دید مقامات میں سے ایک مانا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شہر کی دوبارہ فتح کے بعد ایک انگریز شخص جگہ کو لاہن کا پیش بنایا گیا۔ شاہ الفونسو کی حمایت سے اس نے شہر کو نئے سرے سے آراستہ کیا اور Se Cathedral تعمیر کیا۔ سرکاری مذہب عیسائیت ہے لہذا شہر میں چرچ زیادہ نظر آئیں گے۔ مسلمان اقلیتوں کی مساجد تعداد میں بہت کم ہیں۔

Rossio Square



اس مرکزی شاہراہ کو لاہن کے مقامات کا دل کہا جاتا ہے۔ یہ خاصا تاریخی مقام ہے اور شہر کے کئی حصے یہاں آکر ملتے ہیں اگر آپ لاہن جائیں تو ایک سے زائد بار اس چوراہے سے گزریں گے۔ سرکاری طور پر اسے Parkadom بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ کو بے شمار کیفے اور خریداری کے مراکز نظر آئیں گے۔

Elevador de Santa Justa



اسل میں یہ ایک طویل آہکیرہ والو کو بیکسا ہے؛ -تھک طریقہ کار یہ طویل ریل لاہن کی مشہور ترین گزرگاہ ہے بلے یہ شہر پہاڑی پر آباد ہونے کی وجہ سے چلنے کے مقامات سے تقریباً کٹا ہوا تھا۔ اس خوبصورت ریل کو ایک ہنگامی انجینئر راول نے تعمیر کیا جس کے بعد دونوں شہر آپس میں بکھا ہوئے۔ یہ ریل شروع شروع میں بھاپ کے انجن سے چلائی جاتا تھا جسے 1906ء میں بجلی کے انجن سے تبدیل کر دیا گیا تھا۔

غاروں کی دنیا کے سیر سپاٹے

پراسراریت کے اس سفر میں بات ہے کچھ خاص



اچھے بھلے، بے بسائے اور رشتی انسانوں کی سر تو لوگ کرتے ہی رہتے ہیں لیکن قدرت کی ایسی منامی اور ان جیسے شاہکار مناظر کا نظارہ کرنے کا موقع تو ان کی آجائزت ہے۔ یوں تو دنیا کے کسی بھی مقام پر کوئی بھی حیرت انگیز اور دلغریب منظر آپ کو متاثر کر سکتا ہے لیکن سب سے دلغریب اور حیرت انگیز منظر ان غاروں کا ذکر شاید ہی سنا ہو آج ہمارے ساتھ ان غاروں کا سفر کیجئے جہاں ان چھوٹی پراسراریت اور ایوانوں کی غاریں پراثر ہیں۔ یہی پراسراریت ہر سال ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب متوجہ کر لیتی ہے اور دروازہ مقامات پر قندیل کی نظر چلا کر اپنے اندر کھینچنے دیکھنے والوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں ایسے ہی دو دلکش غاروں کا تعارف پیش خدمت ہے۔

یہ تو شاید آپ جانتے ہی ہوں کہ غار ایک زیر زمین خلا کو کہا جاتا ہے۔ دنیا میں ایسے ہی مقامات ہیں جہاں پہاڑوں کے دامن، دور یا درجیوں کے کنارے اور غیر آباد جزیرے اپنے اندر کی سبکدوشی، سرطویل اور گہرے غاروں کی رستے ہیں۔ دنیا کی سب سے بڑی غار ویتنام کے صوبے میں واقع سان ڈونگ غار (Son Doong Cave) ہے۔ 2009ء میں سب سے بڑی دریافت شدہ غار کا اعزاز حاصل ہے۔ 2013ء میں اسے سیاحوں کے لئے کھولا گیا۔ اس غار کی گہرائی 490 فٹ اور لمبائی 30000 فٹ ہے۔ غار کے اندر زیر زمین دریا بھی ہے۔ اس کے اندر چٹخنے کا راستہ تنگ ہے سیاح یہاں رہی کی مدد سے 80 میٹر گہرائی میں اتر کر سیر کا آغاز کرتے ہیں۔ غار کے اندر کا درجہ حرارت باہر کے مقابلے میں سرور ہوتا ہے۔ غار کے اندر ایک 200 فٹ لمبی دیوار بھی ہے جسے Great Wall of Vietnam کہا جاتا ہے۔

ماربل چپل غار

Table Chapel Cave Chile

چلی میں ماربل کے تین غار واقع ہیں جن میں یونیس ایس چپل کے کنہرے کو اس غار کو قبولیت حاصل ہے۔ اسے دیکھنے کے لئے کشتی کے ذریعے سفر کیا جاسکتا ہے۔ غار کی سب سے خاص بات اس کے اندر سرخی رنگ کے ماربل پتھر ہیں جو نیلے پانی کے ساتھ خود بھی نیلگوں نظر آتے ہیں۔ اس خوبصورت ماربل غار کے پارے میں کہا جاتا ہے کہ چپل کے بیچ ایک چٹان کی طرح نظر آنے والا ماربل چپل 6000 سال کے عرصے میں موجود شکل میں سامنے آیا ہے۔

ماربل چپل تک پہنچنے کے لئے کسی بحری جہز کی ضرورت نہیں اور اگر موسم اچھا ہو تو کسی چھوٹی سی کشتی میں بھی یہ سفر کیا جاسکتا ہے۔





پولولاؤنج (لاہور)

بدلتے موسم کے ذائقے دار کھانوں کا مینو پیش کرتا ہے

اُم حیان فاروقی

لاہور میں مقیم اور ریسٹورنٹس میں کھانوں کے دلدادہ پولولاؤنج سے دعوتی واقف ہوں گے جو قارئین لاہور جانا چاہتے ہوں ان کے لئے یقیناً یہ تحریر تحریر کا رآ مدعا ثابت ہوگی۔

مناسب اجزاء اور مصالحے کے ساتھ کوئنگ نہ کی جائے تو یہ Crunchy اور Crispy نہیں ہوتے اور پھینکے کھانے کا لطف تو بہت زیادہ پکانے سے بھی جاتا رہتا ہے۔ پولولاؤنج میں ہمیں پرائن ٹیپور کھانے کا اچھا تجربہ ہوا ہے۔ یہ نہایت ہلکے مٹوازن مصالحوں کے ساتھ تیار کئے گئے تھے۔

کوئلے میں گرل کیا ہوا بیف جسے Char Grilled Beef with Green Peppercorn Cheese Sauce کا نام دیا گیا ہے اس ڈش کو آ زمانے کی ہدایت ہمیں کراچی سے کی گئی تھی۔ واقعی یہ دیکھنے میں بھی لاجواب ڈش تھی۔ وہ جو کہتے ہیں کہ کوئی نہ کوئی ڈش ریسٹورنٹ کی خاص علامت بہت اچھی طرح میریٹ کیا ہوا بیف اور سوکھی کالی مرچ کے مصالحے کے ساتھ تیار ہوا Cheese Sauce بھی تھی۔ ہمارے ساتھیوں نے اس Ratے ڈش کو مقدار سے زیادہ طلب کیا اور خوب مزے لے کر کھایا۔

Char Grilled Fish with Basil and Cherry Tomatoes

ہمارے ایسے ساتھی جو بیف شوق سے نہیں کھاتے انہوں نے پھل کے سلاسر کوٹھائوں، دیگر میزبایوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، ککڑی کے علاوہ کالی تلی کے ڈالنے کے ساتھ کھانا دیکھ لیا۔

کھانا تو آپ نے کتنا ہی پیٹ بھر کے کھالیا ہو بیٹھا کھانے کی طلب تو ہمیشہ رہتی ہے بلکہ کتنا چمک جانے کے بعد وہاں کا مخصوص میٹھا کھانے کے لئے دل خواہ خواہ چمکا رہے ہیں ہمارے ساتھ ہوا۔ یوں تو بیٹھے میں درانہی بہت تھی مگر White Chocolate Blondie کا کیا کتنا صاحب! اگر آپ ڈائٹ چاکلیٹ نہ بھی پسند کرتے ہوں تب بھی دھلا انسکرم اور Nuts کی ٹاپنگ کے ساتھ یہ براؤنی بہت مزے کی گئی ہے۔

اگر آپ پسند کریں تو اس ڈش میں Caramel Base شامل کر لیجئے یہ گرم گرم Sauce بہت ہی مختلف اور ڈالنے دار تھی۔ اب بھی ہم پولولاؤنج کے اس بیٹھے کے اثر سے نہیں نکلے۔

ریسٹورنٹ میں بین الاقوامی طرز آرائش کی جھلک نظر آتی ہے۔ مستطیل، مربع، گولائی پر مشتمل میزوں اور صوفوں کی نشست کے ساتھ ساتھ ٹاؤبوں کو خیرہ کرنے والے فانوس بھی آنے والوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

تک خود کھانوں کا شوقین نہ ہوا اسے دنیا کے مختلف کھانوں کو تیار کرنے کے دروازہ ترائیکب نہ پتا ہوں وہ کامیاب نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی اپنی ساکھ بحال رکھ سکتا ہے بلکہ اس کا تو ذکر تک نہ ہوگا۔ جس میں بہت رشتی ہوں۔ ریسٹورنٹ میں ہر چیز خریداری سے لے کر پکانے تک صفائی کے مطابق آتی ہے اور اسی طرح بڑی احتیاط سے کھانے بنے ہیں۔ اگر یہ دیکھیں تو وہ دیکھ رہے ہوں گے کھانے کے لئے پہلی بار کے تجربے کے بعد دوسری اور تیسری مرتبہ کوئی نہ آئے گا انہوں نے ہمارے لئے کھانوں کی شروعات کے لئے مائنٹین پکین سوپ کو بھی تیار کیا۔

اس سوپ کے اجزاء میں پارسلے، جین اسناک، سبزی سڈ اور کئی دوسری شالی کئے گئے تھے۔ اس سوپ کے ساتھ شکر قند اور پیاز کے لمبے بھی پیش کئے گئے۔ یہ آپ کو شوق کا مختلف مگر بے حد ڈالنے دار سوپ تھا جس میں پارسلے کی خوشبودار چٹیاں مہک رہی تھیں۔

بروکولی کرپی چکنی سلاسر



اس سلاو کے پیشکش کا انداز کچھ یوں تھا کہ مسز ڈگریم کی Sauce کے ترش ڈالنے، Roast Beef Prosciutto پر پریمان چیز کے تراشے بروکولی اور پکین شال کر کے اسے بے مثال سلاو بنا دیا گیا تھا۔

پرائن ٹیپورا



ٹیپورا کو بہت سے شائقین Starter کے طور پر پسند کرتے ہیں۔ اگر اسے

پولولاؤنج اور لاؤنج کو کھانا دینا جس ضرورت تو نہیں کہ ایک عرصے سے یہ دونوں جگہیں آس پاس کھیلوں اور کھانوں کے شائقین کے لئے مثبت سرگرمیاں پیش کر رہے ہیں۔ اس ریسٹوران کی روئے پر ان اجزاء کے لیے جس جگہ میوہ اینبلہ رہائی کھرنے ڈیزائن کیا ہے۔ اینبلہ نے اس سے پہلے اسلام آباد کے چند ریسٹورنٹوں کے لئے بھی خدمات بہم پہنچائی ہیں۔ انہوں نے اپنے کام کے بارے میں بتایا کہ "میں نے Leiths School of food & wine سے پشاورانہ تعلیم حاصل کی۔ بعد ازاں بہت سے Michelin Star ریسٹورنٹس مثلاً Gordon Ramsay (رائل ہسپتال روڈ)، Le manoir، Brompton Brasserie اور Le Caprice، Eight Over Eight میں دوران ملازمت کام کیا۔ اس طرح مجھے احساس ہوا کہ یہ محض پکانے کی حد تک ہی چلیج نہیں بلکہ کھانا پیش کرنے کی سائنس اور آرٹ بھی کم توجہ طلب نہیں بلکہ یہ تو میزوار مارکیٹنگ بھی ہے، آرٹسٹک اور مینجنگ جاب ہے۔ جب تک آپ سنے سے نئے تصور پر کام نہ کرتے رہیں، اچھوتے اور نئے میوہ نہ ڈھونڈ لیں ریسٹورنٹ کامیاب نہیں ہو سکتا۔

"یہاں ایسا کچھ خاص کیا تخلیق کیا ہے جو ذائقے

کے متلاشی لوگوں کو بھاتا ہو؟"

"اس سال ہم نے گرمیوں میں بھی باربی کیو آفر کیا ہے اور اس کے نتائج بہت اچھے رہے ہیں۔ دراصل گرمیوں کا موسم طویل المدت ہوتا ہے۔ ہم باربی کیو کو کھیتے ہیں کہ سردیوں سے متعلق پکانے کا ایک انداز ہے یا پھر موسم بہار تک اس ریلڈ ڈالنے کو پسند کیا جاتا ہے قطعی ایسا نہیں ہے، باربی کیو بہت ہلکا پھلکا اور ہلکا ہوتا ہے۔ موسم گرما کے کھانوں کو یوں بھی رنگارنگ اور ہلکا ہونا چاہئے اور تھوڑا لپٹا بھی ہو تو کیا بات ہے۔ چنانچہ ہم نے یہاں کچھ اچار اور چٹنیاں بھی پیش کی ہیں تاکہ ہمارے مخصوص انداز سے بنائے ہوئے یاچار اور چٹنیاں کھانوں کو آسانی سے قابل ہضم بنائیں۔"

پولولاؤنج کی روح رواں محترمہ اساء سے ہم نے پوچھا "آپ کا کیا خیال ہے جب تک ریسٹورنٹ کا ہیڈ شیف دوزانہ اپنے میوہ کو چیک نہ کرے یا براہ راست کچن میں خدمات مہیا نہ کرے یعنی عرف عام میں دلچسپی نہ لے جب تک آپ کی ساکھ نہ بحال ہوتی ہے نہ برقرار رہتی ہے؟" وہ ہماری رائے سے متفق تھیں۔ "بالکل کھانا پکانا اور پھر آرٹ کے ساتھ پیش کرنا یہ دونوں کام دلچسپی اور محبت کے بغیر نہیں ہو سکتے اس کے علاوہ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ ریسٹورنٹ کا کالک جب

زبردستی کچھ نہ کچھ نذرانہ پیش کر دیے۔ بس سادی سے سفید پوشی نبھ جاتی اور وہ درس و تدریس میں مصروف رہے۔ مگر خاندان وسیع ہونے اور بڑھنے پھولنے کے علاوہ بدلتے وقت کے تقاضوں کا ساتھ دینے کے لئے اب وہ ذرائع معاش ناکافی ہو گئے تھے اور اب دینی خدمت کے علاوہ دنیاوی تعلیم اور کسائی کے اور ذرائع بھی اختیار کرنے ضروری ہو گئے تھے۔

اور جب انہوں نے طیبہ کالج میں داخلہ لیا تو پہلی بار اپنے چھوٹے سے قصبے سے شہر آ کر کچھ گھبرائے ہوئے سے تھے۔ گو بظاہر انہوں نے خود کو سنبھال رکھا۔ بڑے شہر کے لڑکوں کے طور اطوار بے باک اور پراعتاد تھے۔ مگر گاؤں سے آئی ہوئی لڑکی کی شخصیت سب سے الگ تھی۔

وہ بلکے نیلے رنگوں کے سادہ سوتی کپڑے پہنتی اور سرو پٹے سے ڈھکے رہتی۔ وہ نہ لڑکوں نہ لڑکیوں میں زیادہ گھلتی ملتی مگر جو بھی بات کرتا بڑی شائستگی اور ملامت سے جواب دے دیتی۔ اس کی پراعتاد شخصیت میں ایک خاص رکھ رکھاؤ تھا۔ چند ہی دنوں میں استادوں سمیت سب جان گئے کہ وہ یونانی طب کے متعلق پہلے ہی بہت کچھ جانتی ہے۔ وہ کلاس شروع ہونے کے ہفتہ بھر بعد آیا تھا اس لئے وہ کچھ کو سمجھ نہ پایا کہ اس کے پچھلے اسباق کا پس منظر معلوم نہ تھا۔ اس کے چہرے کے خالی تاثر کو دیکھتے ہوئے استاد نے کسی سے سوال کیا۔ تو اس نے صاف سچ بول دیا کہ ”جناب! میں بالکل

نہیں سمجھ پاتی۔ کچھ پاپا کے مجھے اس کا پس منظر معلوم نہیں اس لئے مجھے مدد کی ضرورت ہے۔“

”ماریہ سے کچھ پوچھ لیں۔“ پاپا نے پتھر مارنے کہا۔

”سمجھا دو گی تاہنا؟“ انہوں نے شاہناز کو قارو والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے کہا۔

”اچھا تو اس کا نام ماریہ ہے۔“ اس نے شاہناز کو قارو والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے سوچا۔

”جی سر سمجھا دوں گی۔“ اس نے بڑی متانت سے کہا۔

کلاس ختم ہوئی تو وہ خود اس کے پاس آ گئی۔ ”آپ کے لئے کون سا وقت مناسب رہے گا؟“

”آپ اپنی محنت کے مطابق جو بھی وقت بتا دیں گی میں حاضر ہو جاؤں گا۔“

”ٹھیک ہے چار بجے کا سُن رہم میں آ جائے گا۔“ وہ اس کے اخلاق سے از حد متاثر ہوا تھا۔ اور وہ جب وقت مقرر ہو وہاں پہنچا تو بہت گھبرا ہوا تھا۔ اسے لڑکیوں سے بات کرنے کا بالکل تجربہ نہیں تھا۔

”آپ اتنے پریشان کیوں ہیں؟“ وہ چار سبق ہیں ایک ایک کر کے سمجھ لیجئے گا۔“ اس نے نرمی سے کہا تو اس کی گھبراہٹ کچھ کم ہوئی۔

”وراصل میں ایک قصبے سے آیا ہوں۔“



فرحت پری (دائیں) وائسٹر (بائیں)

جہت ہے سات سال ہو گئے تھے انہیں اس گھر میں رہتے ہوئے مگر روزانہ صبح جب ان کی آنکھ کھلتی تو چند لمحوں کے لئے تو وہ اجنبی نظروں سے آس پاس یوں دیکھتے جیسے پہچان نہ پا رہے ہوں کہ وہ کہاں ہیں۔ پھر ایک ٹھنڈی آہ بھر کر بستر کے سر ہانے لگی برقی گھنٹی کا بٹن دباتے۔ ملازم الدین کے چرائے کے جن کی طرح فوراً حاضر ہو جاتا وہ تاشے کی تیاری کا یہ کہہ کر بستر ہی میں لیٹے سو پتے رہتے۔

اگر کسی چھوٹے پودے کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے اور پھلنے پھونکنے لگتا ہے۔ مگر بڑا سا لٹوہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے۔

بیرون ملک جانے والے ان کے بچوں نے ان کے آرام کے پیش نظر انہیں اپنے آبائی قصبے کے وسیع مکان سے اٹھا کر لاہور جیسے بڑے شہر میں تمام جدید سہولتوں سے آراستہ نئے طرز کے اس مکان میں منتقل کر دیا تھا۔

بچوں نے تو گاڑی لے کر دینے پر بھی اصرار کیا مگر وہ نہ مانے کہ کون سا انہیں نوکری پر جانا ہے کہ گاڑی کی ضرورت پڑے گی۔ سودا سلف اللہ دے لا دیتا ہے کھانا اس کی بیوی پکا دیتی ہے۔ صفائی کرنے اور کپڑے دھونے کے لئے دوسری عورت آتی ہے۔ حد ہے اسراف کی۔ تنہا ایک آدمی کے لئے تین تین ملازم جبکہ اللہ کے فضل سے ان کے ہاتھ پیر چلتے تھے۔ اب

بیکار ڈرائیور کا بھی یکمیز پالیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ مہینے میں ایک بار اپنے لئے کچھ ہومیو پیتھک دوائیں لینے کو بڑا دالے چوک جاتے جس کے لئے وہ رکشا پکڑ لیتے۔ اللہ دے کہتا رہ جاتا۔ ”صاحب! میں ٹیکسی لے آتا

وہ ایک چھوٹے سے قصبے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ گھر کی پوری فضا اسی رنگ میں رنگی ہوئی تھی۔ محلے بھر بلکہ پورے شہر میں بہت عزت تھی۔ ان کی شرافت خوش اخلاقی اور انصاف کی مثال دی جاتی تھی۔ یہ بچپن کی تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک زمانے سے ان کے گھرانے سے کوئی قابل اعتراض بات نہیں نکلی تھی اور نہ ہی کسی نے اس ماحول سے بغاوت کی تھی۔

وراصل بزرگوں کی حکمت عملی بڑی کامیاب تھی۔ وہ بچوں کے جوان ہوتے ہی یعنی لڑکا بمشکل اٹھارہ انہیں سن کو پہنچتا اور لڑکی پندرہ سولہ سال کی عمر میں تو وہ ان کی شادی کر دیتے۔ آوارہ لگائی کی نوبت ہی نہ آتی۔ کسی میں منصف مخالف کی کشش کی شدت تھی محبت میں ڈھل جاتی۔ وقت کے ساتھ ساتھ گھر داری و ممداری اور بچوں کا اضافہ اس رشتے کو اور مضبوط بنا دیتا۔

آبائی گھر تھا کچھ زرعی زمین تھی۔ حکمت و براحت بھی ان کے خاندان سے مخصوص تھی جو زیادہ تر وہ فی سبیل اللہ کرتے۔ مگر صاحب حیثیت لوگ

”آپ نے دیکھا نہیں سب کی نگاہوں میں کتنا تسخّر کتنی تعجب ہوتی ہے۔“

”تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ کو آپ وحیان ہی کیوں دیتے ہیں؟ یہ درگاہ سب کے لئے ہے۔“

”آپ نے اتنا اکتا دکھانے لیا ہے؟“

”کہاں سے لیا جاتا ہے یہ۔ یہ تو آپ کے اپنے اندر ہوتا ہے۔“

پھر وہ وقتاً فوقتاً اس سے مدد لینے لگا۔ وہ کھلے دل سے مدد کرتی۔ وہ نہ لڑکیوں کی طرح شرماتی گھبراتی اور نہ ادائیں دکھاتی۔ بے تکلف بات چیت کرتی۔ مگر ایک رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ہلکے رنگوں کے روپے کے ہالے میں اس کا چہرہ ہلکے کھاب کی طرح شاداب لگتا۔ بڑی بڑی غلافی آنکھوں میں ذہانت کی چمک تھی۔ وہ تو اس سے اور لوگ بھی لیتے تھے مگر یہ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ میری باتیں بھی کر لیتے تھے۔ ماریہ نے بتایا کہ وہ ایک زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتی ہے جہاں لڑکیاں زیورات کپڑوں اور نوکروں پر راج کوئی زندگی کی معراج نہ کرتی تھیں۔ سب تو خیر میٹرک تک تعلیم بھی حاصل کرنے لگی ہیں اور بعض تو وہ بھی پورا نہیں کرتیں۔ درمیان میں ہی کہیں انکے چھوڑ دی ہیں تو بھی والدین کو کوئی اعتراض نہیں ہوتا۔

”تو پھر آپ کو طب پڑھنے کا خیال کیسے آیا؟“

”یہ شوق مجھے نانا سے وراثت میں ملا ہے۔ میرے نانا بھی تھے تو زمیندار مگر سادہ دل اور نیک فطرت تھے ان کے متعدد بچوں میں سے دہی پر دان پڑھے ایک میری ماں اور ایک میرے ماموں۔ باقی سب چھوٹی عمروں میں چلے گئے۔ نانا درویش صفت آدمی تھے انہوں نے زمینداروں کی طرح اور شادیاں نہ کیں مگر جب اکٹو بیٹا بین عالم شباب میں زمینوں کے جھگڑے میں قتل ہو گیا تو ان کا دل ٹوٹ گیا۔ نانی تو یہ صدمہ سہہ نہ کھیں اپنی سے لگ گئیں اور چند ہی ماہ میں بیٹے سے چائیں۔ نانا کیلیرہ گئے۔ ان کا دل دنیا سے اچاٹ ہو گیا۔ ساری جائیداد امی کے نام لکھ کر ان کی شادی کر دی۔

نانا بونانی طب کے ماہر تھے۔ خود بھی تجربات کرتے رہے۔ کئی نادر نسخے خود ان کی ایجاد ہیں ان کا در ضرورت مندوں کے لئے ہر وقت کھلا رہتا تھا۔ میں اپنے نانا سے بہت قریب تھی اور ان کی مدد کیا کرتی تھی۔ وہ بڑے دکھ سے کہتے کہ ”میرا تعلق سرمایہ داریہ ہے۔ چنانچہ وہ ہوتا تو یہ دولت بے بہا اس کے حوالے کرتا۔“

میں نے نانا جان سے کافی کچھ سیکھا اور ان کی وراثت کو چلانے کا عہدہ کر لیا۔ مجھے مگر سے باہر پڑھنے آنے کے لئے کیا کیا جتن نہ کرنے پڑے پوچھیں مت۔ دیے بڑی اماں نے بہت مدد کی۔“

”بڑی اماں؟“

”ہاں بڑی اماں!“ وہ کھوئے سے لہجے میں بولی۔ ”میری ماں بابا کی پہلی بیوی ہیں۔“

بڑی تیز سے گھاس پر بیٹھی ہوئی ماریہ ایک دم گھٹنا کھڑا کر کے اس پر بازو جما کر خالص گھر بیٹو عورتوں کے انداز میں بیٹھ گئی اور بولی۔ ”آخرا لڑکیوں کے لئے خوبصورت ہونا کیوں ضروری ہے۔ جب کہ یہ اصول لڑکوں پر لاگو نہیں ہوتا۔ ہر ایک کو چاندی دہن چاہئے تو کم لڑکیاں کہاں جائیں۔ کئی بار ایسی لڑکیوں کی شادی کی عمر نکل جاتی ہے۔ ایسے حالات میں ان کی شادی کا خیال ہی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ہمارے اپنے خاندان میں کئی کنواری ہی مریں اور کئی بوزمی کنواریاں ابھی بھی موجود ہیں۔ بڑی اماں بھی کم رتھیں اور ان کی شادی کی عمر بھی نکل چکی تھی۔ مگر بڑی جائیداد کی مالک تھیں۔ ادھر بابا کے عیاش رشتہ دار تھے۔ بابا ساری جائیداد بیچ باج کر اڑا گئے۔ بابا جب جوان ہوئے تو تقریباً فلاں تھے اور زمینداروں میں عزت انسان کی نہیں اس کی

اگر کسی چھوٹے پودے کو دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے مگر بڑا سا نخوردہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رشتہ رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے

جائیداد کی ہوتی ہے۔ مضرورت نے ضرورت سے بہت زیادہ ہمارے گھر میں اپنے سے بڑی کم درگھر صاحب جائیداد بڑی اماں کو بیاہ لائے اور مگر عزت دار بن گئے۔ بڑی امی جب شادی کے پانچ سال بعد تک کوئی اولاد پیدا نہ کر سکیں تو اپنے ہاتھوں سے میری اماں کو بیاہ لائیں۔ ہم سب سے بہت پیار کرتی ہیں بڑے طرف والی عورت ہیں۔“

وہ اس انداز نشست میں اپنی رو میں بولتی ہوئی بہت دلکش لگ رہی تھی۔ ”آپ کیوں پریشان ہوتی ہیں۔ یہ کم از کم آپ کا مسئلہ تو نہیں ہے۔“ انہوں نے مجھے کیسے بے ساختہ کہہ دیا۔

ماریہ نے ان کی طرف دیکھا۔ ان کی نظروں کا والہانہ پن اس سے چھپانہ رہ سکا۔ دلچسپا کے پھولوں میں گلاب کھل گئے اور یہ من موئی صورت ان کے دل کی دھڑکنوں کو بے ترتیب کر گئی۔

عیار متعلیٰ نیشا شومر میں چھپی چوری پکڑی اور وہ بات جس کا وہ خود سے بھی اعتراف نہیں کرنا چاہتے تھے دل کی دھڑکن نے اس کا برملا اعلان کر دیا۔ وہ شرماے گھبرائے اور پھر اقرار جرم کر لیا مگر ساتھ ہی سخت پریشان ہو گئے

اور پریشانی کی وجہ تھی کہ بقول داوی اماں وہ کھوئے سے باندھے جاسکتے تھے۔ ان کی شادی سات آٹھ ماہ پہلے اپنی خالہ زاد سے ہو چکی تھی۔ زہرہ کس تھی خوش شکل تھی۔ وہ ان کی ٹھیکرے کی مالک تھی لیکن اماں نے بڑے جتنوں سے اپنی بہو کو واپس پایا تھا۔ ہوا یوں کہ ان کی مگی خالہ ان کی حریف بنی بیٹھی ضد باندھ لی کہ زہرہ ان کے بیٹے کو پسند ہے اور انہیں بھی رشتہ انہیں دیا جائے۔ بات برادری کے جرگے تک گئی اور انہوں نے ٹھیکرے کی مالک کی حق میں فیصلہ دیا۔ تب انہیں اپنے خالہ زاد عظیم کی شکست پر بہت خوش ہوئی تھی۔ مگر اب وہ سوچ رہے تھے کہ کاش انہوں نے خود عظیم کے حق میں فیصلہ دے دیا ہوتا۔ خالہ اور عظیم پر احسان بھی رہتا اور ان کی عظمت کے حق میں فیصلہ دے دیا ہوتا۔ لیکن تب انہوں نے ماریہ کو کب دیکھا تھا یہ کب جانا تھا کہ کوئی لڑکی ایسے ذہن اور سوچ کی بھی ہو سکتی ہے کہ جس کے سامنے سر نیا زخم کر کے ایسی خوشی ہو کہ وہ تک سیراب ہو جائے۔ ان کے ہاں تو یہ دستور تھا کہ عورتیں دن بھر گھر میں اپنے کام کاج میں مصروف رہتیں اور مرد باہر مردانے میں وقت گزارتے۔ گھر کے اندر کھانا کھانے یا رات کو سونے کے لئے آ جاتے۔ یہی معمول وہ اپنے بڑوں کا بھیجیں سے دیکھتے آ رہے تھے۔ مگر کی اس طرز معاشرت سے سب مطمئن تھے۔ وہ خود بھی یہاں آنے سے پہلے مطمئن تھے۔

ماریہ کے لئے ان کے دل میں جاگنے والے جذبات ایک ایسی اجنبی دنیا تھی جو بہت حسین بہت رنگین تھی۔ ہر لمحہ ایک دم مہم می ہوتی رہتی اور ہر بوند میں ماریہ کی تصویر ہوتی۔ وہ جتنا اس سوچ سے بچتا چاہتے وہ اتنی ہی ان کے دل میں اور گہری آخری جاتی اور وہ اسے پالنے کی شدید خواہش سے مغلوب ہو کر اس کے حل تلاش کرنے لگے۔

انہوں نے سوچا اگر وہ زہرہ کو طاق دے کر اس کی شادی عظیم سے کرادیں تو یہ زہرہ پر کوئی زیادتی نہیں۔ اسے ان سے زیادہ محبت کرنے والے الا شہر مل جائے گا۔ خالہ کو اس کی پسند کی بہو اور عظیم کو اس کی کھوئی ہوئی محبت مل جائے گی۔ یہ سوچ کر انہیں ایک گونا گونا طمینان ہو گیا۔

خود ماریہ کا یہ رویہ عسلہ لڑا تھا۔ اگر چہ ان دنوں نے کبھی براہ راست اظہار نہیں کیا تھا مگر بہت سے اظہار کے لئے لفظوں کے محتاج کب ہوتے ہیں۔ ان کی تریل تو براہ راست دل سے نکلتی ہوئی ہے۔ سو ادھر سے بھی اطمینان تھا۔

مگر یہ سب سوچنا جتنا آسان تھا اس پر عملدرآمد اتنا دشوار تھا۔ اول تو اس کے گھر والے خاندان میں سبکی کے ڈر سے نہیں مانیں گے اور ممکن ہے خالہ کی تنو کا جاننے پر رضامند نہ ہوں۔ اس سے پہلے خاندان میں ایسی کوئی مثال تھی اور زمیندار گھرانوں کی ان محاطوں میں اپنی جیجیاں ہوتی ہیں۔ ماریہ کے گھر والے ایک متوسط گھرانے کے لڑکے کی خوشحال زمیندار گھرانے میں کتنی نمونہ ہے۔ یہ تیار خیال کے بہانے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ (جاری ہے)

اس لئے چھپری

رومانہ رومی

جس گھر سے ہوئی رخصت ایثار کی گنجائش
اس گھر سے نکل آئی دیوار کی گنجائش
انسان کا عمل اس کو انسان بناتا ہے
کردار میں رہتی ہے کردار کی گنجائش
دیران سی آنکھوں کو ہنسنے کی اجازت دو
جنگل میں بھی ہوتی ہے گلزار کی گنجائش
تنبہ و تمدن سے جن کا بھی تعلق ہے
تنبہ و تمدن میں ہے وہ گفتار کی گنجائش
توبہ میں تو ہوتی ہے ہر بار کی گنجائش
توبہ جو توبہ پھیل جائے، وہ توبہ نہیں ہوتی
توبہ میں رہے سچے کردار کی گنجائش
تسکین نہ کیوں پائے ارباب سخن سے وہ
توبہ میں رہے سوچوں میں مہکار کی گنجائش

مونا نجی

چہرے پر تارہ سا چمکتا ہے
غموں کی جگہ پر ہنسنے کا ہے
ہوا کے ساتھ جو چہرے کے ساتھ
کوئی خیال میں خوشبو نہیں
سے تلاش کروں گی تو باہر
مونا نجی کوئی خواب سا دکھاتا ہے
پڑا ہے قریب رستوں پہ اسے
وہی تو ہے جسے چلاتا ہے
فلک کے دوش پہ لہرا ہوا ہے
میں دیکھتی ہوں اسے کوئی یاد آتا ہے
سنو راتی رہی مونا سراپا جس کا
وہ شخص آج اسی سے نظر چراتا ہے

تشنہ بریلوی

چلا ہے منزل کا کارواں آہستہ آہستہ
عیاں ہوگا ہمارا آہستہ آہستہ
کھلا بند تھا کچھ دیر مجھ کو آہستہ آہستہ
کھلا وہ رشک یوسف مہیاں آہستہ آہستہ
غبار کارواں بن جائے گا دہر بھی ریزہ کن
رواں ہے سوئے منزل کا کارواں آہستہ آہستہ
یہ کہہ دو بکلیوں سے اب ذرا کچھ مہر بھی کر لیں
کہ بتا ہے جن میں آشیاں آہستہ آہستہ
گیا پیرمغاں آیا جواں ساقی حسین دلہ
ہوا رندوں پہ یزداد مہریاں آہستہ آہستہ
خزاں کا ان ہے اپنے چمن میں تھہ برسوں سے
چلن: دگا بہاروں کا یہاں آہستہ آہستہ



FIVE JEWELS OF HOMEMADE PIZZA

صدہ بازار سری ایڈر اولڈ کس سینٹر
پروڈکٹس انڈیا پرائیویٹ لمیٹڈ
جلد ساز



ترکیب:
ہیڈ اڈ کے لیے پیکلے میں 1 کلو میڈ، 4 کھالے کے ٹکے ٹنگ درود، 1 چائے کا چمچ
روسورایٹ 1 ساٹھے، چینی آدھا کھالے کا چمچ، مد چائے ٹنگ سوزا، ایک عدد اڈا،
4 کھالے کے ٹکے چل 50 گرام، چکن یون لیٹ، 1 چائے کا چمچ، روسورایٹ، چمچ،
ایک اور پیکلے میں 200 گرام چکن یون لیٹ، 1 چائے کا چمچ، روسورایٹ، چمچ،
2 کھالے کے ٹکے کی لال مرغی، حسب ذائقہ، 1 چائے کا چمچ، حسب ذائقہ،
ایک عدد لیٹوں ڈال کے کس کر لیں اور لڑائی کر لیں اب اس میں حسب ذائقہ
شہ مرغی حسب ذائقہ لال اور پیاز شامل کر کے کس کر لیں۔
اپ KEY براڈ ہیڈر اساس پیٹ لک کر چکن کی ٹنگ کر میں اور اڈوں میں رکھ دیں۔
طرے دار چکن ٹیوہ تیار ہے۔

E-mail: ross@r.net.pk

| ہیڈ اڈ کے اجزاء: | | چکن فلیٹ پیزا | |
|------------------|-----------|---------------|--------------|
| 1 کلو | میڈ | 170 گرام | چکن یون لیٹ |
| 4 کھالے کے ٹکے | ٹنگ درود | 1 چائے کا چمچ | کلی لال مرغی |
| 1 ساٹھے | روایٹ | 2 چائے کا چمچ | ک |
| آدھا چائے کا چمچ | چینی | 1 عدد | لیٹوں |
| 2 کھالے کے ٹکے | اڈا | 1 عدد | شہ مرغی |
| 1 عدد | چل | 1 عدد | لار |
| 4 کھالے کے ٹکے | پانی | 1 عدد | پیاز |
| 2 کپ | کس | 1 عدد | |
| 50 گرام | ہیڈر اساس | 1 عدد | |

ہیڈر اساس: KEY براڈ ہیڈر اساس



یہ دیکھ کر ہی ایڈیٹور اور ایڈیٹر کے سینئر
صدر بازار ہری پور ہزارہ
جلد ساز
مردمدا شہرہ لاہر محمود

تقریبات کی گہما گہمی اور روایتی ملبوسات کی نمائش



برائیل کو ٹیو اور گرمی کے دن

گرمی عروج پر ہو یا لاہ ایڈ آؤر کی کشیدگی ہو۔ ہم پاکستانی صحت مند سرگرمیوں کے لئے وقت نکال ہی لیتے ہیں اور ایسا کیوں نا ہو ہم بہر صورت زندہ دلان شہروں کے باسی ہیں۔ کراچی کے ہوں یا لاہور اسلام آباد کے۔ ہم نے شہریوں کو مثبت تقریبات کی سہولتیں بہم پہنچاتے رہے ہیں۔ ہمارے ہاں ہر صنفی فنون کھیتی کار برائیل شواں تپتے موسم میں خوشگوار حیرت کا سماں پیش کر گیا۔ لاہور میں منعقدہ اس تقریب کو معززین شہر کے حلقے میں بہت اہمیت حاصل ہوئی اور ان کی یہ تقریب اپنی نوعیت کی شاندار تقریبات میں سے ایک رہی۔

مدھم ہوں یا شوخ پیراہن ہیں ٹینٹ کے

Orient Textile Mills نے اس سال گرمیوں کے ملبوسات کی تیاری کے لئے لان کے علاوہ بھی کچھ سوئی میٹر بلز جن میں ڈور یا، ملائی لان اور خالص سوئی میٹل ہیں متعارف کرائے۔ امجد رفیق (ڈائریکٹر اور برائیل شہر) نے مقامی تھائی فوڈر کے ٹینٹ میں موسم، عید کے تہواروں اور تقریبات کے لئے موزوں لباس کے نمونے سے متعلق پریس کانفرنس کی۔ امجد رفیق کا کہنا تھا کہ اس بار اور ٹینٹ نے روایتی تہواروں کے موقع پر پہنے جانے والے ملبوسات کو ملی نگر ایمر ایڈری کے ساتھ پیش کیا ہے جنہیں آپ مدھم اور شوخ کسی بھی رنگ میں اپنے لئے خرید سکیں گی۔



پاکستانی ملبوسات کی روایت اور موہن دھیرا کی نمائش
کراچی موہن دھیرا میں پاکستانی پارچہ بانی کی صنعت اور فیشن کے جدید رجحان کے پیش نظر مایہ ناز ڈیزائنرز نے اپنے فن پاروں کی نمائش کی۔ میوزیم کی ڈائریکٹر سربین عسکری نے نمائش کے موقع پر ان تجلیقات کو ایک جھٹ تلے یکجا کر نیم یں اپنی 42 سالہ ریاضت کا ذکر کیا۔ نمائش میں تھر پارکر کے مور کے پردوں جیسی اشکال کی شالیں، سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں کی انگلیوں اور کپڑوں میں بلوچی اور سندھی ثقافت پیش کی گئی۔ اسی طرح خاص سندھی بلاؤز سینے والے بھر مندوں کو خراج تحسین پیش کرنے کے لئے میوزیم میں براہ راست دستکاری کرتے دیکھا جاسکتا تھا۔ اس موقع پر نامور ڈیزائنرز بنو کاظمی، فائزہ سیٹھی، نیو فر شاہد، سونیا بانہ، شامک انصاری، ثناء سفینا ز اور کھاؤی نے اپنے ملبوسات میں پاکستانی ہنر کاروں کے تعاون سے جدید طرز کے رجحان کا مظاہرہ کیا۔ خاص کر ہاتھ کی سلائی اور کڑھت کی مدد سے پیش کئے گئے ہنر پارے مدقوں یا در کے جانے کے لائق تھے۔

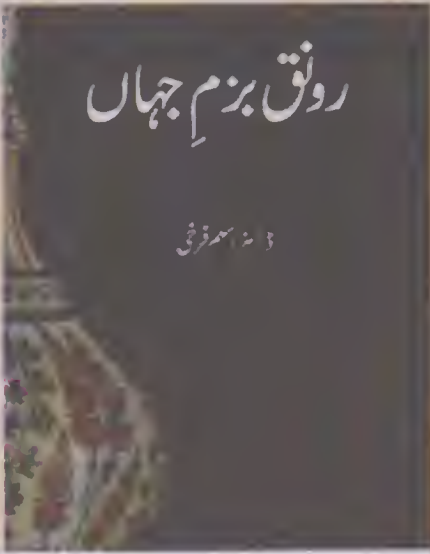


چار معروف ڈیزائنرز اور شیمپو کی وسیع رینج سے اشتراک

بین الاقوامی شہرت یافتہ حسن دوکشی کی مصنوعات بنانے والے ادارے نے رواں سال فیشن ایڈیشن 2015ء میں چار معروف فیشن ڈیزائنرز انداز دار، ثانیہ مستطی، کامیار روکھی اور ماہین کریم نے اپنے ملبوسات کی مناسبت سے بالوں کی آرائش کے انداز متعارف کرائے۔ رواں برس شیمپو کی اس رینج میں پہلی بار ڈیزائنرز کی شمولیت ہوئی۔ توقع ہے کہ اسی طرح مختلف ادارے ایک دوسرے کے تعاون سے کچھ نئی ورائٹی اور اختراع لانے کے ساتھ ساتھ کاروباری ساکھ میں استحکام لانے کی کوشش جاری رکھیں گے۔



Books



روثق بزمِ جہاں

مصنف: ڈاکٹر اسلم فرخی

صفحات: 165

قیمت: 300 روپے

پبلشر: شہزادہ، B-55، بلاک-5، گلشن اقبال، کراچی

زیر تیرہ کتاب دس خاکوں پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر اسلم فرخی جامعہ کراچی میں شعبہ اردو کے سربراہ رہے اور آج بھی ان کا تعلق درس و تدریس سے ہی ہے۔ ان خاکوں میں انہوں نے اپنے چھوٹے بھائی انوار احسن صدیقی کی یادوں کو محفوظ کیا ہے۔ انوار صاحب کراچی کے ایسے نوجوان تھے جنہوں نے پہلے مارشل لاء میں قید کائی اور کراچی بدر بھی ہوئے۔ بعد میں یہی انوار احسن صدیقی ادیب، شاعر، ناول نگار، خاکہ نگار و مترجم ہوئے۔ اگر آپ یہ کتاب پڑھ لیں تو اردو زبان کے عہد نقوش سے محفوظ ہو سکیں گے۔ ڈاکٹر صاحب نے پاکستان میں اردو زبان کے کئی دور کیے۔ نئی نسل اپنی مادری زبان سے کیوں دور ہوتی گئی؟ چنانچہ قوی زبان سرکاری زبان بھی ہوتی اور نئی نسل اسے سیکھنے میں توجہ دیتی۔ یہ حال اس تصنیف میں ایک کے بعد دوسرا خاکہ ابھرتا چلا آتا ہے اور آپ ایک ہی نشست میں اس دلچسپ کتاب کو پڑھ لیتے ہیں۔ آخر میں خیال آتا ہے کہ کاش یہ بیان چلتا رہتا۔ کتاب شاندار ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

کتنا ستاتے ہو

کاسٹ: اربح فاطمہ، عدنان صدیقی، سلمان بچ زادہ اور دوسرے
ڈائریکٹر: فصیح باری خان

مختلف پرنسپل اور دل کو چھو جانے والی یہ تحریر اسی ڈرامہ نگار کی ہو سکتی ہے کہ جسے رشتوں کی پہچان بھی ہو اور جو نفسیاتی و جذباتی محرمیوں کا ادراک بھی رکھتا ہے۔ منظر مضمین کی چارٹ کاوی میں اربح فاطمہ اور عدنان صدیقی کو ان کے اداکارانہ کیریئر کے اچھوتے کردار دیئے گئے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ انسان کی جذباتی کمزوریاں کن نئے رشتوں کو جنم دیتی ہیں اور محروم عورت کے دکھ زخموں کی ان کی داستان کو کیسے منہ دیتے ہیں۔ جزئیات دکھاتے وقت کیر و درک بہت شاندار رہا ہے۔ عورت کی اپنی بند اور شناخت کہاں جا کر اسے مکمل کرتی ہے اور کہاں وہ ادھوری رہ جاے گی۔ منظر نامہ دلکش ہے اور ڈراموں کی ایسی قطار میں بے حد مختلف ڈرامہ ہے جسے ہر اتوار کی شب ہم فی دلی سے مرک سے دیکھا جاسکتا ہے۔



بن روئے

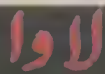
کاسٹ: ماہرہ خان، ہمایوں سعید، ارینہ رضا خان، زریا مختیار، جاوید شیخ اور حمزہ علی عباسی
ڈائریکٹر: حسام حسین، شہزاد کاظمیری

اس عید پر شہید ہے کہ ”بن روئے“ ریلیز ہو رہی ہے۔ یہ فلم ماہرہ خان کے فلمی کیریئر میں بے حد اہمیت اختیار کر جائے گی جبکہ پروڈیوسر کی ”ریٹس“ ریلیز ہونے میں ابھی کچھ وقت باقی ہے۔ یہ دو ناولی اور گیتوں بھری دلچسپ فلم ہے جسے مومنہ وید نے پروڈیوس کیا ہے۔ اب تک مومنہ نے بی وی سریریل بنائے ہیں لیکن وہ مشاق جدایت کا وہ سلطانہ صدیقی کی بہو ہیں اس ناطے سے کیر و درک اور فلم کی پروڈکشن کی تکنیکی مہارتوں سے بخوبی واقف ہیں۔

اس فلم کی کہانی تو دلچسپ ہے ہی لیکن قابل دید ہیں دو گیت بھی کہ جنہیں سرمد سلطان کھوسٹ اور حسام رضا جیسے تخلیقی ذہنوں کی پیداوار کہا جا رہا ہے۔ جیسے ماندے، معطل یا کیسانیت کا شکار تاظرین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوکے سے کہیں۔

Movies





شاعر: جاوید اختر

صفحات: 182

پبلشر: مکتبہ انیال، کراچی

معروف ترقی پسند شاعر جاں شاد اختر کے صاحبزادے جاوید اختر سے ایک دنیاویں واقف ہے کہ آپ بانی دو ذوقِ انگریزی کے بہترین کہانی کار و نغمہ نگار ہیں اور دوسری وجہ شہرت ادبی شاعری ہے۔ پہلے مجموعہ کلام ترکش کو شائع ہوئے ہیں برس ہو گئے اور اب دوسرا مجموعہ لاوا مظر عام ہوا ہے۔ درمیانِ عمر سے میں آپ نے ہندوستانی سینما پر اپنے مددگار ہونے سے راج کیا کسی نے کیا خوب سوال کیا تھا کہ یہ اتنے برس چپ رہنے کے بعد لاوا پھوٹا کیسا لگا؟ جاوید نے آہستگی سے کہا ”افسوس کہ اسے پڑھنے کے لئے میری ماں زندہ نہیں“۔ زبان و بیان، انفعائیت، سادہ خفیات، انسانی کیفیتیں جدیدیت کے عوارض میں جاوید اختر سے بہتر کون تخلیق کر سکتا ہے۔ بلاشبہ انہوں نے انفرادیت کو اسیر کر لیا ہے۔ کتاب بے مدد مگی سے شائع ہوئی ہے۔ ”سال رواں کی بہترین کتابوں میں ایک“ کی حیدر اے پاکستانی شاعروں اور نقادوں کی بھی ہے۔ یہاں چند شعر آپ کی نذر کرتے ہیں۔

۱۔ ادنیٰ عمارتوں سے مکاں میرا گھر گیا
کچھ لوگ میرے حصے کا سورج بھی کھا گئے



سرال میری بھینس

عمران اسلم، بیش چو بان، زیب جمال، شہزاد رضا
اے اینڈنی انٹرٹینمنٹ

80 کہانی کی معروف افسانہ نگار اور خواتین کے پسندیدہ مصنفہ کی کردہ اقبالیہ بانو نے ڈرامہ نگاری کی دنیا میں قدم رکھ کے ڈرامہ لکھے۔ آپ کی تحریروں کی چاشنی تو افسانوں میں بھی محسوس ہوتی ہے لیکن آپ ڈرامائی اسلوب میں بڑی مہارت سے لکھے گئے اس کے سوا کہ آپ نے تین تین میں قبول ہوئے ہیں۔

کسی خاندان میں اتنی عیسائیاں اور مسلماناں ہوتی ہیں اور ترقی چھٹا میں سرائیکی ہیں۔ ان کے بعد غرضی ہوتی ہے تو کہیں محرو
 عیسائی تہا نیاں کہیں انہوں نے کسی اور میں جو ہے تو کہیں چھٹا، خوشبو جیسی ہے کہ نیاں اور ماہی کے ساتھ اور بھی گھسری جاتی ہیں
 جب اقبال ہاوا سے لگتی ہیں۔ یہ کہ وہ سب سے اور اوقات میں کہانی اس کو ٹسٹ کرتی ہے کہ سب دیکھتے رہ جاتے ہیں۔ آپ
 ہوا نازیل سے منگل کی شب آٹھ ہے۔ سب اس میں کہیں کا ”و کھنا بیو لے۔“



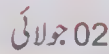
دیکھ کر ہمارے

کاسٹ: جمائمہ ملک، سکندر رضوی

13 اتریکٹر: اسد الحق

عہد ساز گھوکرو بادام نور جہاں اور ن۔ شہر شکت حسین رضوی جیسے مایہ ناز ہدایت کار کی تیسری نسل پاب بھارت فلی پر دوس کی نرینت بن چکی ہے۔ گل خانہ میں احمدیہ کو آپ نیکو و نیرن پر کھڑے ہیں۔ ارادہ مزین اور گھوکرو کے روپ میں اور دامری پوتی سونیا جہاں بھارت میں یہ فلم کے بعد دوسری آفر تو نہ ہو سکی تاہم سونیا نے بھی دامام سے بیٹے اکبر رضوی کے صاحبزادے سکندر رضوی کو اپنے لیے لے کر آکر گھر پرانے میں تمام ملک کے مقابل مرکز کی کردار لے مائے۔

یہ دلچسپ کامیابی فلم ہے۔ اسے اس وقت کے محسوس رہن مین اور وقت کے پس منظر میں غلاما میا ہے۔ سائمنڈر فیملی کراچی میں کینے فواد s لندر کے روح رواں بھی ہیں اور بہت اچھے رہنمائی اور پکڑتی ہیں کھانے پکانے میں ماہر تھوکرے جاتے ہیں۔ فلم میں ویسٹ کے کردار بہت مرمضہ مافی بردار اور کرے ہیں۔ ہمارے فلم "رہنمائی" تو کامیاب نہیں ہوئی کیوں کہ فلم سے تصوف ان کے جگہ پاکستانی شائقین کو توقعات بھی ایسے ہیں کہ ان کے حالات و واقعات اور دنیا میں اونچے پونچھ پونی پھولے ہمارے ہیں۔



موجود میں طہر و پاکیزگی کے لئے کوئی طریقہ نیا بدل دیا ہے۔ روزگار و اور
خانگی زندگی میں بعض امور کے لئے جسے اللہ تعالیٰ نے ہم پر فرمایا ہے اور پیار
محبت سے کام لیں۔ روپیہ چیرہ چھوئے گا۔ سب سے پہلے گا۔ توڑا میر بھی
کرتیں۔ طالب ملوں کے لئے یہی ہے چھانے کے لئے۔ کچھ ہندو
کے ہیں۔ دھل ہو جائے گا۔ شرارت داری۔

کسی سے منصوبہ پر کام کرنے کے لئے ہر جہاز میں تبدیلی آئے گی۔
 اعلیٰ تعلیمی صلاحیتوں کے اعتبار سے کام کرنے کے لئے کثرت کا ارتقاء
 ہوں گے۔ مگر حکومت کی اہم کام کرنے کے لئے کثرت کا ارتقاء
 سے فائدہ کرنا چاہنا ہوگا۔ مگر میں کوئی پیار ہوگا۔
 جائیداد کے مسائل: وہاں میں سے اور مقرب کوئی خوش ہے۔

مہینے بھر یہی حکمانہ ملازمت چاہے فروا کے لئے خوش قسمتی عروج پر ہے۔ جب اب اس کا رخ ہوگئی ہے۔ ایسے ضرورت مند عزیز واقارب آپ کی اسے بہت سے چینیں آپ پسند نہیں کرتے۔ اپنے مالیاتی منصوبوں کو بھی رھا کر رہا می میں کوئی مالی نقصان ہوا تھا اب اس کی حلانی وقت ہے۔

کاروبار میں منافع، کوئی لائمی یا ترکے کی جاسید ادیس
 کے لئے کوئی توبہ ملے گی۔ اپنی مسالحتوں پر خاطر خواہ تکرر و
 توبہ کی ضرورت ہے۔ جتنے موقع مل رہے ہیں اب یہ
 آپ کو نصرت ہے۔ اصلاحیت کا لائق بھرپور اور بروقت
 استعمال کرتے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کوئی جو رکھے پیار سے

کوئی آئل